Christophe André
Alexandre Jollien
Matthieu Ricard

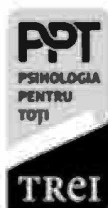
LIBERTATEA INTERIOARĂ

Cum să ne eliberăm de temerile, prejudecățile și dependențele noastre...

de la autorii cărții
TREI PRIETENI, ÎN CĂUTAREA ÎNȚELEPCIUNII



Colecție coordonată de
SIMONA REGHINTOVSCHI



Christophe André
Alexandre Jollien
Matthieu Ricard

LIBERTATEA INTERIOARĂ

Traducere din franceză de
Oltea-Mihaela Cătineanu



„Libertatea exterioară la care vom ajunge depinde de gradul de libertate interioară pe care îl vom fi dobândit.“

GANDHI



Cuprins


DOUBLE
Superdr



PROLOG
„Nu lucrăm!"

Așa am hotărât toți trei. Ne vom întâlni, din nou, să petrecem împreună câteva zile în miezul iernii, așa cum ne-am obișnuit în ultimii ani. „Nu lucrăm, ne întâlnim pur și simplu de plăcere, povestim, râdem, ne bucurăm de aerul curat..." Draga noastră prietenă, Delphine, ne-a invitat să stăm în cabana ei de lemn din inima Alpilor. Aveam toate condițiile să petrecem o săptămână de vacanță într-o adevărată oază de liniște, să ne plimbăm prin zăpadă, să ne răsfățăm cu tradiționalul *fromage fondu,* să răsfoim cărți și să râdem după pofta inimii. Doar că...

Ne-am dat cu sania, ne-am plimbat prin cătunele învecinate, am umblat după urmele lăsate de animalele sălbatice prin zăpadă... Și, în prima zi, spre sfârșitul după-amiezii, ne-am instalat comod în livingul cu lambriuri de brad și cu ferestre ce dădeau spre crestele munților. Într-o atmosferă de bună dispoziție, în jurul șemineului în care trosneau lemnele, ne-am reluat discuțiile ca și cum nu s-ar fi întrerupt niciodată. Încet-încet, în căldura blândă a unei complicități necondiționate, printre râsetele noastre vesele, au început să se insinueze teme grave: cum să scapi de dependență? Cum să îți menții direcția când emoțiile perturbatoare, pasiunile triste sau câte o stare acută de rău interior par să te afunde direct în cea mai profundă disperare?

Și iar ne-a cuprins — ca un fel de mâncărime — nevoia să notăm, să împărtășim și altora. La început ne-am spus că ar fi păcat să lăsăm să se piardă toate acestea, să nu păstrăm, cel puțin pentru noi, o urmă a acestor schimburi de idei în care ne angajam cu atâta pasiune, și care ne îmbogățeau în același timp. Și atunci,

etern neobositul Matthieu a pus pe masă un microfon, „pentru orice eventualitate, ca să nu ne pară rău mai târziu, ca să nu uităm ceva...". Ceilalți doi tovarăși nu s-au opus. La urma urmei, discutam de plăcere, să învățăm unii de la alții câte ceva, să ne lărgim punctele de vedere; și atunci, ce rău putea face un microfon? Niciunul. În fine, *aproape* niciunul...

Pentru că acest obiect mărunt nu este o prezență chiar atât de anodină. Doar știind că este acolo, parcă nu ne mai venea să ne facem siesta când ceilalți stăteau de vorbă. Simțeam nevoia să participăm, să ne dezvoltăm ideile și să le limpezim. Iar într-un final, microfonul ne-a reamintit de cititorii și cititoarele noastre, de speranțele, de așteptările și de cerințele lor legitime, de parcă ar fi fost toți, acolo, alături de noi, așezați pe canapele. Și, încet-încet am intrat în joc.

Tema libertății s-a impus firesc, de la sine, ca o invitație să aprofundăm, să facem săpături, să fasonăm o artă a vieții, să ne rafinăm instrumentele. Adevărul este că toți simțim în permanență chemarea să nu mai funcționăm pe pilot automat, să ne eliberăm din temnița obișnuințelor noastre, și să o luăm pe alte căi. Un program vast care ne cerea, fără tăgadă, să „recidivăm", să ne punem iarăși pe treabă și să aruncăm o privire nouă asupra marilor șantiere ale vieții.

Pe clipă ce trece, ne simțim tot mai îndemnați să avem curajul să ne schimbăm cu adevărat: să ne luptăm cu toxinele din mentalul nostru, să ne dezbărăm de condiționări și să înaintăm spre adevărata noastră natură care este libertatea. Căci, pe cât este de adevărat că omul nu se naște liber, este tot atât de adevărat că el poate deveni liber dacă se antrenează mental în acest scop. Iată, deci, frontul de lucru pe care ne-am propus să îl explorăm toți trei, înarmați fiecare cu propria-i experiență. Să nu ne mai lăsăm trași înapoi nici de temerea că vor fi tot felul de comentarii, și nici de rămășițele de narcisism și de egoism din noi; tot atâtea provocări cărora trebuia să le facem față printr-o implicare totală și printr-o ecologie a întregii ființe; asta am încercat să redăm în aceste pagini.

Aveam totuși câteva rețineri legate de impactul spuselor noastre, care ar putea fi luate drept învățăminte, deși ele nu sunt decât reflecțiile și mărturisirile a trei prieteni în căutarea progresului interior, doritori să-și împărtășească reușitele și nereușitele, eforturile și punctele de vedere personale. Ceea ce s-a spus și este transcris aici reflectă fidel schimburile de idei spontane și imperfecte, dar sincere și în acord total cu alegerile noastre din viață. Tot ce am făcut a fost să trecem materialul prin filtrul următoarelor întrebări: este destul de clar ceea ce am spus? (Fără jargon, îl detestăm.) Este util? (Ne interesează să schimbăm idei, și nu atât să vorbim.) Este accesibil oricui? (Nu voiam să ne adresăm doar câtorva înțelepți sau doar oamenilor de excepție.)

Filosofia greacă a elaborat un concept foarte frumos: *metanoia,* care se referă la travaliul asupra sinelui, la preschimbarea lăuntrică prin care ne transformăm radical și adoptăm o artă de a trăi, prin care suntem protejați de pasiunile triste, de reflexe, de egoism, de robia obișnuințelor. Să avansăm, să progresăm, să aruncăm tot balastul care ne îngreunează, să ne eliberăm, pentru ceilalți și, deci, pentru întreaga lume: iată marea provocare din centrul acestui volum!

Fie ca umilul nostru dialog să vă îndemne să porniți și voi pe un asemenea drum.

INTRODUCERE

Ce este libertatea interioară?

MATTHIEU: Cuvântul „libertate“ evocă în principal aspirația omului de a duce o viață fără limitări, opresiuni sau privare de drepturi. Dar noi vrem să vorbim aici despre libertatea *interioară*: suntem, aproape cu toții, o jucărie în mâna rătăcirilor, a condiționărilor, a pulsiunilor, a conflictelor, a gândurilor rătăcitoare și a emoțiilor noastre. Această subjugare stă la baza nenumăratelor noastre zbuciumări. Cum să ieșim din robia la care ne supun aceste mecanisme, în fața cărora suntem uneori neputincioși și, de fapt, resemnați?

Cea mai mare dificultate pe care o întâmpinăm provine din lipsa de discernământ: nu reușim să identificăm mecanismele mentale, și nici să reperăm tipurile de gândire care ne subjugă. Înțelepciunea, luciditatea și competența, care ne-ar putea ajuta să ne regăsim libertatea, ne lipsesc mai întotdeauna. Deci, libertatea interioară se poate dobândi printr-o mai bună înțelegere a modului în care ne funcționează mintea și prin elucidarea mecanismelor fericirii și ale suferinței. Acest discernământ trebuie să meargă mână în mână cu un *antrenament,* care să ne ajute să ne gestionăm prin gândire — într-un mod simplu și inteligent — stările mentale aflictive.

Am dori ca această carte să aducă lumină asupra mijloacelor pe care le putem folosi ca să ne eliberăm de cauzele suferințelor noastre. Libertatea interioară ne conferă o forță nebănuită și ne face mai puțin vulnerabili la propriile noastre gânduri care, uneori, se adeveresc a ne fi dușmani; și tot libertatea interioară ne ajută să nu mai fim atât de derutați de condițiile exterioare, în

continuă schimbare. Când ne simțim mai puțin vulnerabili, nu ne mai concentrăm atât de mult asupra noastră și ne deschidem spre celălalt. Libertatea interioară se exprimă deci, firesc, prin mai multă bunăvoință. Pe scurt, toată lumea are de câștigat.

ALEXANDRE: Acum, când deschidem discuția pe tema libertății, îmi vine în minte o secvență. Într-o bună zi, părintele Morand, preotul de la căminul pentru recuperarea persoanelor cu dizabilități — în care am stat de la trei până la douăzeci de ani —, mi-a pus în brațe o carte groasă pe care o răsfoiam cu venerație. Paginile îngălbenite și uzate ale acelui manual de filosofie impuneau o asemenea atitudine... Aveam paisprezece ani, o mulțime de complexe și sentimentul acut că sunt diferit, singular. Presimțind că nu voi fi niciodată pe deplin ca ceilalți, cuprins de o panică mută, încercam să mă agăț de niște repere. Aveam nevoie de o busolă, de o direcție. Și iată că un capitol din cogeamite cartea vorbea tocmai despre alienare, subjugare, pasiuni triste. Și autorul evoca o piatră... în „cădere liberă". Ciudată formulare! În mintea mea întortocheată s-a produs o agitație haotică, din care țâșneau tot felul de întrebări: Ce este, de fapt, libertatea? Să faci ce vrei? Să dai frâu liber dorințelor? Să nu întâmpini nicio piedică, niciun obstacol? Mă întrebam, mai ales, ce marjă de manevră poate avea un băiat infirm, cu probleme neuromotorii, care fugea deja de destinul ce îi fusese hărăzit: să ruleze țigări de foi în atelierul unei întreprinderi dedicate inserției profesionale a persoanelor cu handicap. Cum putea scăpa acel băiețandru debusolat din temnița interioară, de avalanșa de diagnostice și de puzderia de etichete lipite pe fruntea lui? Există un *fatum,* o soartă? Este totul bătut în cuie? Dăltuit în piatră?

Să fii în cădere liberă... Intuiam că, asemenea pietrei care urmează o traiectorie stabilită de forțe externe, și eu riscam în orice moment ca, în lipsa ascezei și exercițiilor spirituale, să-mi rup gâtul într-o debandadă totală: complexe, mecanisme de apărare, frică de respingere, dorințe interpretate greșit... Toate acestea mă

făceau să duc o viață de robot. Copleșit de incertitudini, nesigur la maximum, încercam cu disperare să aduc un pic de lumină și de bucurie într-o viață care se anunța puțin cam prea complicată.

Auzeam pentru prima oară o chemare, o invitație. Propunând un exercițiu de gândire — în celebra sa scrisoare nr. 58 adresată lui G.H. Schuller —, Spinoza pune următorul diagnostic: „De bună seamă ca această piatră, fiind conștientă numai de tendința ei și nefiind deloc indiferentă, va crede că este cât se poate de liberă și că se mișcă în continuare numai fiindcă așa vrea ea. Aceasta e libertatea umană pe care toți se fălesc că o au, și care constă numai în faptul că oamenii sunt conștienți de faptele lor și nu cunosc cauzele care îi determină".

Când eram adolescent, am dat peste o emisiune la televizor în care i se puneau tot felul de întrebări unui filosof, iar el, fiind somat să răspundă, ezita. Ce e mai important: libertatea, fericirea sau înțelepciunea? Trebuie să alegem între ele? Să punem o bifă în dreptul celei pe care o preferăm? Să ierarhizăm acolo unde nu există posibilitatea de a alege? Pe vremea aceea, voiam tot: înțelepciune, fericire, libertate. Intuiam că nu ai cum spera la fericire dacă nu ai un minimum de libertate interioară. Și cum să forțezi calea spre înțelepciune dacă ești supus atâtor lipsuri, frici și atâtor atracții, condiționări și obișnuințe?

În această privință, Spinoza rămâne un medic iluminat. Ar fi oare dispus să ne dea o mână de ajutor ca să pornim în această expediție? Tratamentul lui se vrea clar și eficient: trebuie să luptăm împotriva a tot ceea ce ne strică buna dispoziție, a tot ceea ce ne influențează felul de a fi, a tot ceea ce ne alienează. Pe scurt, să vânăm determinismele și forțele care ne împing să ne atașăm, să iubim, să urâm, să ne temem, să avem mereu așteptări.

Matthieu, ascultându-te, înțeleg că înțelepciunea și libertatea merg mână în mână. Și cum ar fi dacă primul pas pe acest drum ar fi să reperăm, mai clar și pe îndelete, regimul de funcționare pe pilot automat, acest mod de a fi care ne distruge viața cotidiană; și, prin aceasta, să redescoperim o relație lucidă și voioasă cu sinele

nostru și cu lumea, astfel încât să nu mai fim marionete, să nu mai lăsăm la îndemâna circumstanțelor (sau a primului venit) telecomanda care ne dirijează starea de spirit? Viața spirituală ne provoacă să avem curaj: să îndrăznim să facem slalom printre obstacole, să ne clădim o libertate departe de tirania egoului nostru capricios și de dictatura impersonalului *se* („se cade să..."), care ne constrânge mereu să ne supunem unor norme și standarde apăsătoare. Spinoza, Nietzsche, Freud și mulți alții ne transmit o învățătură stimulatoare: libertatea nu ne este dată. Ea se construiește, se descoperă în însuși miezul alienărilor și iluziilor care ne închid într-o lume a *noastră* și ne izolează de realitate. Pentru ca să ne putem bucura de libertate, suntem poftiți să intrăm într-un proces de „eliberare", să pornim la drum, să ne luăm adio de la prejudecăți, să nu mai facem proiecții mentale, să nu ne mai lăsăm sugrumați de atâtea așteptări. Să ne grăbim, deci, să facem ca Epictet. Când era întrebat cine este el, înțeleptul răspundea, șugubăț: „Un sclav pe cale de a se elibera". O activitate de o importanță crucială! Nu trebuie să facem nimic altceva, decât să înaintăm spre bucurie și spre pacea interioară, luptând deschis, în plin haos. Filosofii din Antichitate se vedeau ca fiind *progredientes*, „progresiști", respectiv indivizi pentru care renunțarea la pasiunile triste, dezbărarea de prejudecăți, trecerea la o viață măreață rămâneau esențiale. Să nu mai amânăm și să îl imităm pe Epictet! Să facem ca el!

Erasmus spunea că omul nu se naște om, ci devine Om. Și, dacă e valabil și pentru libertate? Prin asceză, solidaritate, și cu un pic de noroc, putem rupe niște legături, putem ridica ancora și porni în larg. Trebuie să recunoaștem, din capul locului, că, în această privință, unii vor trebui să tragă la rame mai mult decât alții. Dacă, din fericire, există egalitatea de drepturi — o demnitate inalienabilă ființei umane —, trebuie să admitem că, în realitate, nu pornim cu aceleași șanse. Cu siguranță, unii au mai mult de tras. De aici, atâtea nedreptăți, atâtea nenorociri și suferințe revoltătoare, pe care trebuie să le considerăm un apel de urgență la implicare întru binele celorlalți.

Și suntem invitați să inaugurăm libertatea așa cum suntem: cu traumatismele, cu rănile noastre, cu disfuncționalitățile interne, cu lacune și carențe, dar și cu o baterie întreagă de resurse. Jucătorul de șah știe să creeze în limitele constrângerilor pe care le are. Dacă nu poate muta piesele cum vrea, totuși, respectând regulile și excelând în arta sa, el își poate construi victoria, pas cu pas. La fel, poate că încercările, eșecurile, slăbiciunile nu sunt, în ultimă instanță, chiar frâne în calea progresului nostru; ele constituie terenul, soclul pe care se poate înălța o viață fără drame psihice, fără obstrucțiile mentalului. Pentru a deschide acest imens șantier, să facem următorul bilanț: cui i-am încredințat telecomanda vieții noastre? Furiei, resentimentelor, fricii, geloziei? Părții celei mai bune din noi? Ce stă în centrul vieții noastre de zi cu zi? De cine sau de ce ne atașăm prin iubire, ca să vorbim în stilul lui Spinoza? Care sunt marile dorințe, aspirațiile profunde care ne structurează interioritatea?

CHRISTOPHE: „Libertatea este dreptul de a face ceea ce ne permit legile", spunea Montesquieu. Afirmația se referă la libertatea exterioară, a corpului. Libertatea interioară, cea a minții, se supune altor legi, mai ales celor din creierul nostru. El este cel care, discret, riscă să ne închidă în obișnuințe și în automatisme, în neglijențe, frici și emoții... De aceea, pentru libertatea noastră interioară, trebuie să cunoaștem, cât mai mult posibil, modul în care ne funcționează mintea.

Ascultându-vă, dragii mei, îmi spuneam că, pentru noi, cei din sistemul de sănătate, problema libertății pacienților nu stă pe primul loc; ea ocupă un loc secundar în munca noastră, deși, după toate aparențele, misiunea noastră este să-i însănătoșim. Sănătatea ne influențează puternic libertatea: când suntem bolnavi — fie că e vorba de o gripă, de o migrenă, fie de boli grave care se manifestă cu dureri mari, sau care duc la invaliditate —, libertatea de mișcare ni se restrânge. Dar și libertatea interioară — cea care ne-ar putea salva — este amenințată. Este amenințată, în primul

rând, de suferința care ne determină să ne închidem în noi și să ne izolăm de lume; în al doilea rând, este amenințată de teama că nu ne vom însănătoși, că vom muri, o trăire care ne absoarbe energia cât pentru tot restul vieții. Prin urmare, nu trebuie să ne intereseze doar însănătoșirea, ci și libertatea — exterioară sau interioară — care este periclitată de boli. Cum să ne păstrăm libertatea de a acționa, de a spera, de a ne bucura? Mai mult ca sigur că toți cei din domeniul sănătății ar trebui să-i acorde atenția cuvenită și să le vorbească pacienților despre modalitățile prin care își pot păstra zonele de libertate.

Ca psihiatru și psihoterapeut, văd mereu cum anumite patologii duc la pierderea clară a libertății: fobiile ne restrâng libertatea de mișcare, depresiile ne sufocă libertatea de decizie și de acțiune, adicțiile ne subjugă... Dar, bineînțeles, orice pierdere a libertății exterioare își are rădăcinile într-o pierdere de libertate interioară: suferințele și fricile noastre sunt temnițe invizibile din care ne este foarte greu să scăpăm.

Și totuși, boala nu este singura cauză care ne restrânge libertatea; viața cotidiană ne întinde, și ea, multe capcane: capcana obișnuințelor și a ritualurilor (gândim, acționăm și trăim mereu în același fel), capcana preocupărilor și ocupațiilor cotidiene (folosim cea mai mare parte a energiei mentale și fizice pentru îndeplinirea unor sarcini necesare, dar triviale, și neglijăm ceea ce dă sens vieții). Această ultimă pierdere a libertății este foarte importantă din punctul meu de vedere: cercetările referitoare la conținutul gândurilor arată că în centrul vieții noastre interioare stau aceste gânduri „triviale" legate de activitățile personale — să plătești chiria, să duci gunoiul — și de activitățile profesionale — să răspunzi la e-mailuri, să te pregătești pentru o ședință. De prea puține ori ne facem timp pentru viața interioară, pentru acel altceva: contemplarea naturii, idealurile noastre, meditații pe tema recunoștinței sau a compasiunii, a bucuriei de a fi în viață...; depinde de noi să alegem această cale, care nici nu pare a fi chiar atât de complicată. Libertatea de a alege să rămânem umani, să nu ne transformăm

în lucrători-consumatori, aceasta este libertatea interioară pe care trebuie să o cultivăm și să o întreținem în noi.

Lucrând la tema vieții interioare, am constatat că stilul de viață contemporan ne „externalizează" în tot mai mare măsură, ne exilează din noi înșine și ne restrânge libertatea.

Nevoia de libertate este universală. Ar fi greșit să se creadă că ne adresăm aici doar celor prosperi — care au un confort material și politic sporit și sunt preocupați să-și cocoloșească mica lor libertate interioară ca pe un cocon — și că cei oprimați economic, sau chiar fizic, nu s-ar alege cu nimic din spusele noastre. Consider că un asemenea raționament este îngust și reductiv, pentru că libertatea interioară îi privește absolut pe toți.

Să nu împărțim omul în două

MATTHIEU: Încă o dată, în niciun caz și în niciun fel, reflecțiile noastre despre libertatea interioară nu minimalizează importanța libertății exterioare. Atâția oameni sunt încă prizonieri ai unor regimuri totalitare sau, din diverse alte motive, sunt privați de libertatea de mișcare, de exprimare sau de acțiune. Alții, și mai numeroși, sunt captivi în sărăcie și au acces limitat la sănătate și educație. Trebuie să punem în funcție toate mijloacele pentru a le veni în ajutor. Dar, pentru asta, nu trebuie să neglijăm căutarea vieții interioare, care face obiectul discuțiilor noastre. Nu este vorba aici să-i spunem celui care trage la galere: „Vâslește în continuare și cultivă-ți între timp libertatea interioară, căci totul va fi bine!" Nu are rost să punem în opoziție libertatea exterioară cu cea interioară, tot așa cum nu are rost să punem în opoziție sănătatea fizică și cea mentală, care se completează și se influențează reciproc. Se poate foarte bine, deci, să facem eforturi ca să le ducem pe amândouă până la un punct optim. De altfel, mulți dintre noi leagă demersul privind eliberarea interioară de implicarea în problematica emancipării celorlalți, mai ales prin asociațiile umanitare.

Există indivizi care se bucură de condiții exterioare favorabile, dar care în interior se simt prizonierii minții lor. Și invers, am văzut mulți ermiți care radiază de libertate interioară, și care, la noi, ar fi considerați persoane fără adăpost... De asemenea, am întâlnit tibetani care au îndurat ani de detenție în tabere de muncă forțată sau în închisori chinezești, și care spuneau că au supraviețuit datorită libertății interioare pe care o cultivaseră. Ani Palchèn, o prințesă tibetană devenită călugăriță și membră de vază a rezistenței, a fost ținută în întuneric de armata chineză timp de șase luni: ea se orienta după cântatul păsărilor, ca să deosebească ziua de noapte! Același lucru este valabil și în cazul medicului lui Dalai Lama, Tenzin Choedrak, care a găsit într-o formă de libertate interioară forța de a suporta închisoarea și tortura. Amândoi ne asigură că și-au salvat viața pentru că nu s-au umplut de ură împotriva gardienilor lor. De fapt, aici nu proslăvim resemnarea sau sacrificiul, ci subliniem importanța și necesitatea unui drum interior. Libertatea interioară nu este, deci, apanajul celor prosperi, și nici privilegiul celor cărora le merge bine și cărora totul le surâde; libertatea interioară îi privește pe toți oamenii, fie ei fericiți sau covârșiți de suferințe.

CHRISTOPHE: Este absolut incredibil ce fac și au făcut oamenii aceștia! Când te ascult, Matthieu, îmi spun că nu le ajung nici până la gleznă! Și mă întreb cum să fac pentru ca asemenea exemple să fie mai degrabă motivante decât demoralizatoare! Cred că ne-ar putea fi de ajutor dacă am cultiva în noi capacitatea de a-i admira pe ceilalți: să vedem întotdeauna ce ne pot învăța alții, fie ei oameni de rând sau de excepție, și să ne spunem că, și dacă reușim să parcurgem doar o mică porțiune din drumul lor, tot ar fi, pentru noi, un act pasionant și eliberator!

În ceea ce mă privește, din relatările despre acești oameni de excepție, am învățat că dacă îți păstrezi o porțiune cât de mică de libertate interioară, („nu lăsa disperarea, ura și frica să preia comanda minții tale: riști să aluneci sub dictatura lor"), aceasta te poate ajuta să reziști în fața valurilor de tristețe generate de

neputința ta și de pierderea libertății tale exterioare. Poate părea derizoriu să căutăm acea zonă din teritoriul nostru interior care poate deveni o insulă de rezistență, dar este, totuși, vital să o facem. În orice caz, asta ne spun absolut toți cei care au supraviețuit unor nenorociri. Trebuie să tragem învățăminte și să începem să ne antrenăm încă de pe acum! Ce mizerii mărunte ne afectează în acest moment? O boală, un conflict cu cei apropiați, probleme financiare? Apoi, să ne întrebăm cât loc putem face, fiecare în sinea sa, pentru a ne cultiva libertatea, în ciuda tuturor acestora: cât loc putem face pentru fericire (avem griji, dar suntem în viață), cât loc putem face pentru speranță (tot vom găsi o soluție, fie noi, fie cei din jurul nostru)? Să fim suficient de înțelepți, încât să începem acest travaliu interior, fără să mai așteptăm ca viața să ne supună la încercări și mai mari...

ALEXANDRE: Să încheiem cât de repede cu imaginea — demnă de o caricatură — a înțeleptului care privește de la distanță cum se dezlănțuie pasiunile umane. Nu avem — de o parte — libertatea noastră interioară, iar — de cealaltă — nedreptatea, inegalitățile, oceanul de suferințe. Totul se leagă și se află într-o relație de interdependență. Trebuie să ne suflecăm mânecile cu toții și să-i dăm drumul fără nicio ezitare. Suntem ființe sociale până în vârful unghiilor, trăim într-o comunitate, și ne construim fericirea împreună.

O eliberare generală, asta avem de făcut! În 1789, *Declarația drepturilor omului și ale cetățeanului* stipula că libertatea înseamnă să poți face ceea ce nu îl afectează negativ pe celălalt. Dar, din păcate, câte femei și câți bărbați nu sunt azi puși pe tușă, câți nu se zbat într-o sărăcie alienantă fără să poată spera să aibă dreptul la o existență liniștită, la un nivel minimal de viață? Peste tot întâmpină obstacole, sunt stigmatizați, li se trântesc ușile în nas...

Faptul că discutăm despre libertatea interioară, că evocăm travaliul pe care îl avem de făcut cu noi înșine, nu trebuie să ne deturneze de la o angajare sănătoasă în lupta pentru o lume mai dreaptă,

mai echitabilă, mai generoasă, așa cum ai subliniat tu, Matthieu. Dimpotrivă, detașarea de sine printr-o desprindere radioasă conduce la o libertate care se împlinește și se dezvoltă prin legăturile interumane, prin dăruire.

Dezrobiți de povara pasiunilor, putem depune eforturi pentru ca fiecare dintre noi să aibă parte de egalitate de șanse, de libertate politică și socială, de resursele necesare pentru a putea porni pe calea travaliului interior. Fără îndoială că, într-un final, fiecare bărbat, fiecare femeie poate ajunge la libertate interioară. Dar, cinstit vorbind, dacă trebuie să trăiască de pe o zi pe alta, să mai îndure și o boală gravă fără niciun sprijin, e cam complicat...

În *Tratatul despre pasiuni,* Descartes definește generozitatea ca fiind conștiința libertății, îmbinată cu dorința de a o folosi cum trebuie. Să folosești libertatea cum trebuie înseamnă să te eliberezi de tot ceea ce te apasă, să rupi lanțurile, să dai mâna, să pui umărul, să trăiești cu ceilalți ca un adevărat coechipier. Păi, atunci să nu mai pregetăm! Oare, pe acest drum, ne poate ajuta Aristotel, ca să fim mai vigilenți? „Cel care a azvârlit o piatră nu o mai poate lua înapoi; și, totuși, depinde de el dacă o azvârle sau o lasă să-i cadă lângă picior: inițiatorul mișcării este chiar el. Așa se întâmplă și cu cei nedrepți sau desfrânați, care ar fi putut de la bun început să evite să devină ceea ce au devenit: de aceea, ei sunt ceea ce sunt prin propria lor voință; și odată ce au ajuns ceea ce au ajuns, ei nu mai pot fi altfel." Pentru a începe o asceză, să detectăm mai întâi scânteile, semnele care ne anunță că furia și emoțiile alienante urmează să ne cotropească. Să ni-l imaginăm pe Gulliver țintuit la pământ. Dacă trage în toate direcțiile, se obosește și nu are nicio șansă de scăpare. Singura lui speranță: să ia firele pe rând și să le rupă unul câte unul.

Sentimentul de libertate

CHRISTOPHE: Există și o dimensiune subiectivă a libertății! Uneori, uitându-mă la viața mea, am mici puseuri de îngrijorare: eu mă

cred liber, mă simt liber, dar sunt oare liber cu adevărat? Nu cumva sunt ca o văcuță pe câmp sau ca un cocoș în coteț? Și, în asemenea momente, reflecțiile filosofilor pe tema liberului arbitru mă conving cu o luciditate stearpă. „Oamenii se înșală când se cred liberi", spune Spinoza. De fapt, în primul rând, faptul că ne dăm seama de această iluzie a libertății — căci libertatea este absolut incompletă și fragilă — nu trebuie să ne facă să renunțăm la travaliul cu sinele nostru. Amicului nostru, André Comte-Sponville, îi place să spună: „Nu ne naștem liberi, devenim liberi, și asta e o muncă fără de sfârșit!" Suntem într-un șantier permanent, puși în situația de a lucra la conservarea sau la restaurarea libertăților noastre, fie ele interioare (să ne eliberăm de fricile și obișnuințele noastre), fie exterioare (să ne eliberăm de dependențele și de atașamentele noastre excesive).

Până la urmă, nici nu mă interesează să știu dacă sunt total liber, atâta vreme cât știu bine că nu voi fi așa niciodată (cel puțin în ceea ce mă privește). Dar mă bucur de fiecare dată când constat că m-am eliberat de o îngrijorare, de o dependență, de o obișnuință. Atunci pot să privesc constrângerile și lanțurile care mă țintuiesc, și să îmi spun că pe unele le-am ales liber, de bunăvoie și le asum ca atare: e cazul angajamentelor familiale sau profesionale; iar în cazul altor înrobiri, mai am încă de lucru! Dar cel puțin, știu despre ce este vorba și nu mă mai agit prea tare. Să facem tot timpul ceva pentru libertățile noastre, să ne păstrăm luciditatea față de zonele noastre de non-libertate (înrobiri și obișnuințe) și să nu uităm să ne bucurăm că suntem în viață!

ALEXANDRE: Supergenialul Chögyam Trungpa o spune foarte clar: itinerariul spiritual nu are nimic de-a face cu o călătorie organizată. Nici vorbă de plan scris pe o foaie de parcurs, într-un ghid sau într-un manual cu instrucțiuni de utilizare... Viața cotidiană ne invită să improvizăm, să inaugurăm, să încercăm căi inedite, să înaintăm cu ce avem la îndemână. De mii de ori pe zi, cel care merge înainte se lovește, o ia pe drumuri greșite, se clatină, își

pierde curajul... Care este provocarea? Ce este mai important? Să mențină direcția, să aibă curajul unei atitudini cu tentă contemplativă, astfel încât să observe fronturile interioare de bătălie, fără să se lase învins, să repereze forțele care îl gâtuie, haosul care îl străbate și să transforme totul într-un fel de teren de joc, într-o școală a vieții. De ce să asociem fatalmente procesul de eliberare cu o corvoadă, cu un sacrificiu, când de fapt ne putem amuza, ne putem bucura pe întreg parcursul?

MATTHIEU: Dalai Lama spunea că mulți dintre noi se cred liberi, dar de fapt sunt ca un șurub care se învârtește într-o gaură fără să mai iasă de acolo. El făcea aluzie la iluzia de libertate pe care o întreținem când ne complăcem în rutina vieții zilnice, fără să încercăm să ne eliberăm de condiționări și fără să eliminăm din mintea noastră cauzele suferințelor, bine cuibărite acolo în stadii mai mult sau mai puțin larvare. Nu putem fi liberi decât dacă ieșim din bruma confuziilor mentale și a ignoranței, care pervertesc realitatea.

CHRISTOPHE: Ceea ce complică lucrurile este că avem de-a face cu un concept de „libertate" care nu poate fi ușor transpus în viața cotidiană. Desigur, uneori, ne simțim cuprinși de *sentimentul* de libertate — avem impresia voioasă că nicio constrângere, niciun lanț nu ne apasă — sau alteori, simțim că acest *sentiment* ne lipsește — când conștientizăm la câte îndatoriri și servituți suntem supuși: trebuie să lucrăm ca să ne câștigăm traiul, să ne ocupăm de cei fragili din jurul nostru, să reparăm și să ne întreținem cadrul de viață... Dar, chiar și în asemenea momente, trebuie să avem în vedere că ne putem raporta și altfel la aceste constrângeri.

De exemplu, când ajung acasă de la spital, după o zi obositoare de lucru cu pacienții și cu suferințele lor, dacă soția îmi spune că m-a căutat la telefon cutare sau cutare cunoștință, care nu se simte prea bine, și prin urmare ar trebui să-i dau un telefon ca să văd despre ce e vorba, prima mea reacție este să oftez, să mă gândesc

că m-am ales cu o nouă apăsare. Nu mă simt deloc liber să fac ce vreau: „Nu e destul că am fost robul meseriei mele toată ziua, acum sunt și supusul celor apropiați. Mă mai satur și eu să fac psihiatrie zi și noapte...". Și, cu toate acestea, încerc să văd absurdul situației și să îmi spun că nu e cazul să îmi dublez lipsa de libertate exterioară cu o lipsă de libertate interioară. Nu ar trebui să mă simt obligat și ar trebui să mă angajez, pe cinstite, în anumite acțiuni, pe care să le fac nu pentru că le-am ales eu, ci pur și simplu pentru că au un rost.

Și atunci mă străduiesc să mă mobilizez, să fac pasul următor și îmi spun: „Nu uita că acest om are nevoie de tine, pentru el este important". Și apoi, îmi șoptesc: „Nu uita... cu voioșie!" Mă străduiesc să-mi reinjectez o doză de libertate și de bucurie față de situația în care nu am ales liber să mă angajez (când vin seara de la spital, aș prefera evident să fiu liniștit acasă, fără ca cineva să îmi ceară ceva). Și înainte de a da telefon, îmi spun: „Chiar dacă te ține de vorbă numai zece minute, fii prezent și poartă conversația cum trebuie".

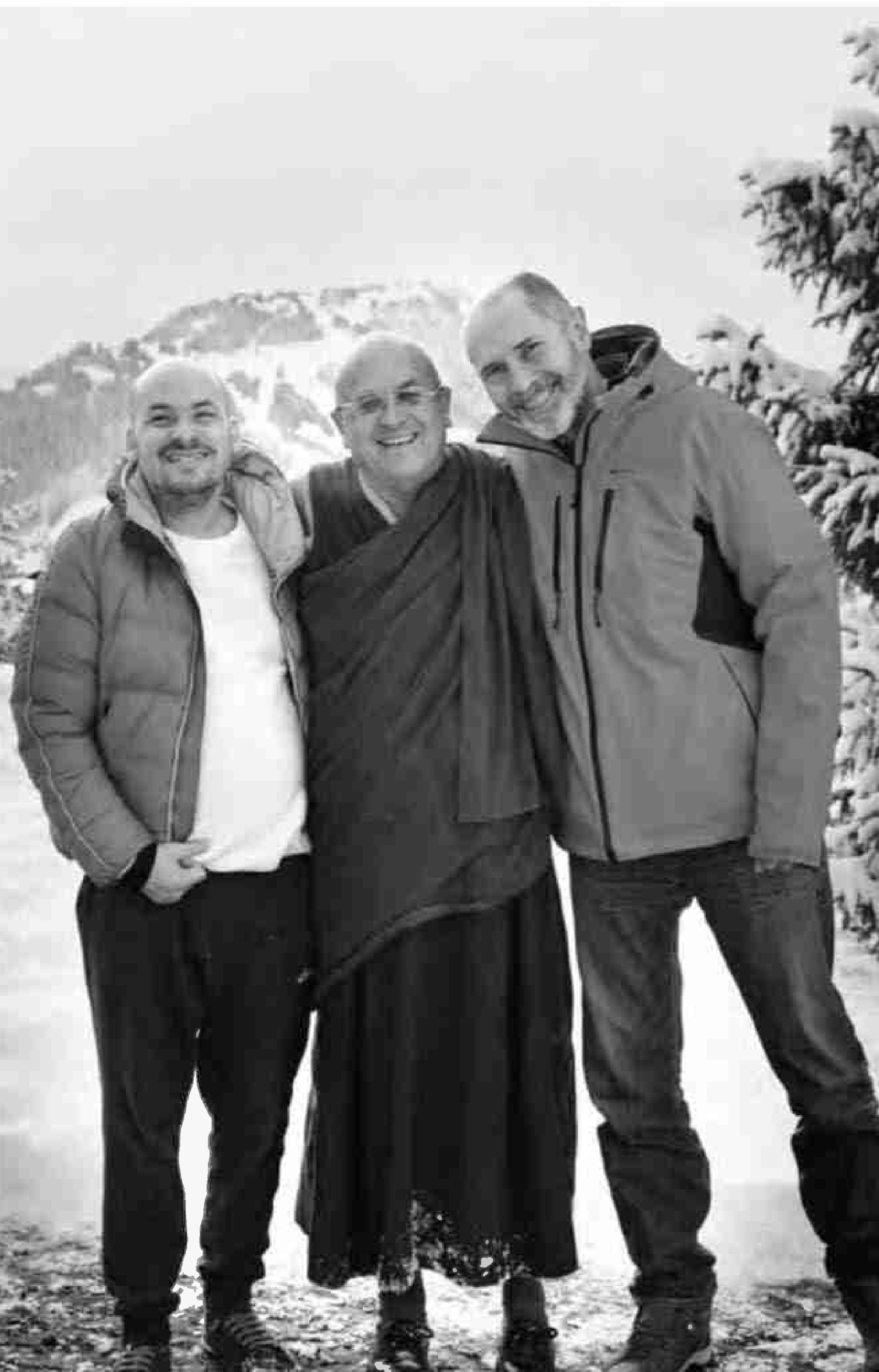
Același lucru se întâmplă și când fac dedicații și dau autografe cititorilor: întâlnirea cu fiecare durează în medie un minut sau două, dar sunt total prezent. Îi ascult cu toată puterea pe toți, pe fiecare în parte, și încerc să intru în ceea ce îmi spune cel sau cea din fața mea, ca să-i pot da sfaturi sau să-i pot spune câteva cuvinte de încurajare: au venit să mă vadă, au încredere în mine; le datorez respect și afecțiune, trebuie să îi ascult. Iată de ce nu fac niciodată dedicațiile dinainte, și, după două ore, sunt complet epuizat. E clar că sunt „robul" dedicațiilor (nu am nici măcar timp să merg la toaletă, atât e de lungă coada), dar am ales liber să mă angajez în această activitate, iar această alegere este eliberatoare. Dacă aș face-o oftând, aș fi de două ori mai înrobit și mai nefericit!

Vreau să spun că mă simt liber să accept anumite servituți, dacă acestea sunt trecătoare și mai ales, dacă ele ajută pe cineva să sufere mai puțin — sau dacă îl ajută să îi fie mai bine.

ALEXANDRE: Asceza, exercițiile spirituale se conjugă la timpul prezent. Libertatea implică o serie întreagă de mici acțiuni, reiterate clipă după clipă. E ușor să tot vorbim despre perseverență, despre efort, dar să te ții de treabă, să mergi înainte este cu totul altceva. Treptat, pacea interioară, acceptarea realității câștigă teren. Somat cu delicatețe de câțiva medici cumsecade să mă apuc de o cură de slăbire, a trebuit să țin regim; un prilej de confruntare cu „slăbiciunea voinței" (*akrasia*), o sfâșiere continuă între voință și chiorăitul de mațe... Ca să mă întăresc, în caz de vreo slăbiciune, și ca să evit tentațiile, îmi tot repetam următoarea deviză a sportivilor: „Când ești pe teren, trebuie să fii acolo sută la sută!"

CHRISTOPHE: La pacienții noștri, după vindecare, urmează întoarcerea la multe libertăți mărunte — doar că ele nu ni se prezintă ca atare. De exemplu, la cei anxioși și la cei cu fobii revine spontaneitatea; ei sunt eliberați — cel puțin parțial — de tendința de a anticipa și a planifica totul ca să evite pericolele. Cei depresivi au inima mai ușoară: nu mai trebuie să facă eforturi epuizante ca să ia decizii și se hotărăsc mult mai ușor.

MATTHIEU: În rezumat: în strădania noastră de a ne câștiga libertatea exterioară și de a contribui la libertatea celorlalți, nu trebuie, sub nicio formă, să neglijăm progresele pe care trebuie să le facem pe drumul spre libertatea interioară, cea care ne va ajuta să abordăm cu seninătate urcușurile și coborâșurile vieții, iar la capătul drumului spiritual, să ne eliberăm de ignoranță și de cauzele suferințelor. Prin urmare, acum ne propunem să discutăm despre obstacolele pe care le întâmpinăm pe acest drum al libertății interioare și să ne întrebăm prin ce mijloace să o cultivăm, să o sporim și aprofundăm, astfel încât să devină un adevărat mod de a fi.



PARTEA ÎNTÂI

OBSTACOLELE DIN CALEA LIBERTĂȚII INTERIOARE

„Nu demult, a trebuit să mă hotărăsc să mă apuc de o cură de slăbire. Nici una, nici două, m-am năpustit într-o librărie sperând cu ardoare să descopăr o carte în care să găsesc răspunsuri la toate întrebările. Ajuns acasă, cu un morman de cărți în brațe, m-am trântit în fața televizorului și m-am apucat să ronțăi chipsuri dintr-o ditamai punga. Delegându-le autorilor de cărți grija de a mă face să slăbesc, puteam să o duc tot așa mai departe, simțindu-mă eliberat și bine plasat în grija altora. Eu, unul, îmi făcusem treaba, de-aici încolo era rândul lor!

Ce ruptură consternantă între dorința mea cea mai profundă și toate luptele interne care îmi strică viața. Un hău adânc care se pare că desparte iremediabil intenția de acțiune. Unde să îmi găsesc forța necesară pentru a rezista cântecului sirenelor, care încearcă să mă abată de pe drumurile bunului-simț, ale rațiunii și înțelepciunii? Da, să mă arunc pe chipsuri însemna să-mi trag singur un glonț în picior, știam asta foarte clar și totuși o făcusem. Cum să sugrum forțele inerției, obișnuințelor și condiționărilor?

Într-un spital, un bărbat mi-a dat o lecție care m-a întărit. Fiind bolnav de cancer, se mișca încet și doar câte puțin. Dintr-odată, trăgând din țigară, mi-a aruncat o vorbă: «Sunt terminat de tot, terminat... mă înțelegeți...». Cum să faci să nu te supui acestui pesimism funciar, acestui fatalism care abandonează competiția înainte de meci, și cum să introduci un pic de libertate chiar în miezul dorințelor, al poftelor care te stăpânesc? Păcătoasă și minunată provocare!"

Alexandre

1

AKRASIA, SLĂBICIUNEA VOINȚEI

ALEXANDRE: A-ți pune viața sub semnul libertății înseamnă mai întâi de toate să te înscrii pe un drum al progresului, să imprimi o anumită dinamică în cotidian. Să te îndrepți cu elan spre pacea interioară, spre bucurie și iubire și să te confrunți continuu cu rătăcirile, iluziile și descurajarea; este un adevărat periplu! Și câte vânturi potrivnice! Totul pare să se coalizeze ca să ne răstoarne nava șubredă: pasiunile triste, angoasele, bolile, handicapurile... Se mai adaugă și conflictele interioare, voința tot mai slăbită... Or fi fiind în noi mai mulți comandanți de navă care se ceartă să preia conducerea? Oare nu se vor pune niciodată de acord să mențină o singură direcție și să ne scoată la liman?

Ce este *akrasia*?

Vechii greci au elaborat un concept, absolut iluminator, pentru a descrie aceste veritabile câmpuri de bătălie și conflicte interioare, care se dezlănțuie în adâncul sufletelor noastre: *akrasia*. Etimologic *akratos* înseamnă „non-putere“. Am putea traduce acest termen prin „slăbiciune a voinței“. Sfântul Pavel sintetizează minunat suferințele morale, complicațiile, luptele care se pot dezlănțui în străfundurile noastre: „Căci nu fac binele pe care îl vreau, ci fac răul pe care nu îl vreau“. De aici, un sentiment de război civil,

o fărâmițare de tip puzzle și o veșnică indecizie. Neputincioasă, voința indică o direcție, dar pulsiunile, emoțiile, fricile, furiile fac numai cum le taie capul. Cine n-a trecut, măcar o dată, printr-o asemenea alienare care te lasă fără vlagă? Este peste puterile noastre...

Akrasia poate cangrena multe zone ale vieții. Alcoolismul, adicția, toxicomania, pe scurt toate locurile de sfâșiere interioară, ne arată cât este de greu să urmăm partea bună din noi. Neputința noastră de a face schimbări se răspândește în multe alte zone. Știm clar că o anume relație cu cineva este nocivă, toxică, și totuși, ne afundăm în ea până în gât. Cum să ieșim din acest angrenaj, cum să facem să nu mai întreținem această mecanică funestă care ne alienează și ne reduce la zero toate eforturile?

Ca să nu mai vorbim de vinovăția care îl chinuiește pe cel ce vede, derutat, cum se adâncește prăpastia dintre idealul său de viață, dintre convingerile și aspirațiile sale înalte, pe de o parte, și propriile comportamente și acte, pe de alta. De aici, necesitatea unei asceze, a unei împăcări lăuntrice, pentru a avea curajul să ținteşti spre marea sănătate[1], și să scapi de tirania pulsiunilor. Matthieu, tu evidențiezi mereu coerența, acordul perfect care domnește la cei înțelepți. Intenția și acțiunea curg parcă din același izvor. Nicio minciună, nicio iluzie nu supraviețuiește. Dar la cei care pornesc pe drumul progresului, care înaintează spre libertate și poartă cu sine o mulțime de contradicții, diferența dintre intenție și acțiune este un obstacol de temut: deznădejdi, sentimente de totală neputință, poate chiar de impostură. Cum să nu te dai bătut când, de dimineața până seara, ești angrenat în imensa centrifugă a unor dorințe mai puternice decât tine, care te storc ca pe o păpușă amărâtă de cârpă.

Dacă ar fi să abordăm acest haos urmând modelul lui Chögyam Trungpa, ar trebui să încercăm să facem și noi ca mecanicul de la service, și anume să nu ne mai tot învinuim că îi reparăm pe cei în

[1] „Marea sănătate" — sintagmă preluată de la Fr. Nietzsche, pentru care transformarea interioară și dezbărarea de iluzii ne aduce „marea sănătate", „o sănătate nouă, mai viguroasă, mai rezistentă, mai veselă decât au fost toate sănătățile de până acum" (*Știința voioasă*). (*N.red.*)

viață. Căci, da, chiar și cea mai sinceră intenție altruistă poate ceda în fața fricii, a fantasmelor, a lipsurilor. Și nici cea mai bună voință din lume nu este suficientă pentru a dizolva egocentrismul, pentru a extermina narcisismul. Ar trebui să ne înscriem în spiritul unei asceze voioase, adică să nu ne poticnim, să reperăm stricăciunile și să contemplăm fără frică toate rănile sufletești; să procedăm exact ca un bun mecanic auto care repară o caroserie stricată.

CHRISTOPHE: Practic, *akrasia* desemnează incapacitatea de a te ține de angajamentele și de hotărârile luate. De exemplu, eu vreau să fiu binevoitor în mai multe situații, vreau să mănânc mai puține dulciuri, să fac mai mult sport, dar nu reușesc. Pentru a deosebi ce ține și ce nu ține de *akrasie,* aș spune că ea se referă la ceea ce am *putea* face (dacă este peste puterile noastre, trecem într-o altă dimensiune, pe care o vom aborda mai încolo, la capitolul despre adicție), dar nu facem, deși considerăm că ar fi de dorit să o facem. Aici sunt implicate următoarele trei dimensiuni: vreau, pot, dar nu fac.

Faptul că vorbim de *akrasia* — în limbaj filosofic — sau de „procrastinare" — în limbaj psihologic (să tot amâni pentru mai târziu momentul în care să faci ce te-ai hotărât) — reprezintă deja un mare avantaj: evităm să emitem vreo judecată morală asupra unei probleme personale! Altminteri, am fi etichetați (sau ne vom eticheta noi înșine) drept veleitari, indeciși, nehotărâți, leneși, neglijenți...

Mi se întâmplă uneori să cad în acest gen de capcană: sunt în fața calculatorului, nu reușesc să îmi scriu articolul și mă apuc să îmi verific e-mailurile sau să caut, te miri ce pe internet; singur mă sustrag de la munca mea și mă las momit din toate părțile, învinovățindu-mă în același timp și spunându-mi că îmi pierd vremea. Dar o mare parte din mine, partea „akrasică", nu are chef să se întoarcă la treabă și să dea de greu!

E foarte clar că, rareori, suntem „akrasici" din plăcere, și că suntem așa, de cele mai multe ori, din cauza incapacității noastre de a înfrunta greutățile sau din cauza obișnuințelor noastre:

dacă o lăsăm să-și facă prea mult loc în noi, *akrasia* se instalează de urgență.

MATTHIEU: Dacă ne referim la budism, *akrasia,* această contradicție funestă între ceea ce ar fi bine de făcut și ceea ce facem de fapt corespunde unuia dintre cele trei aspecte ale lenei. Primul aspect constă din a face cât mai puțin posibil și a sta fără griji. Al doilea se referă la a renunța la îndatoriri chiar înainte de a începe să faci ceva, spunând: „O, asta nu e de mine. N-o să reușesc niciodată!", și aceasta nu pentru că ești incapabil, ci pentru că nu ai chef să faci niciun efort. Or, a stagna în statu-quo-ul tendințelor noastre obișnuite provine dintr-o inerție care ne constrânge să repetăm aceleași comportamente. A treia formă de lene constă din faptul că știi ce este cu adevărat important și, cu toate acestea, faci tot felul de lucruri mărunte în loc să te apuci să faci ce este important de făcut. Și toate acestea, auzind din interior o mică voce care îți șoptește: „Asta e o prostie. Nu faci decât să vâri cuiul mai adânc pe făgașul lui, să te îngropi în suferință, să perpetuezi zbuciumări și dependențe de care ai vrea, de fapt, să scapi". E ușor să te lași ademenit de tentații. Și trebuie să depui eforturi susținute ca să scapi de ele. Mai mult, aspectul atrăgător, seducător sub care se prezintă uneori aceste tentații ne păcălește rapid, exact ca paradisurile artificiale. „Pot rezista la orice, dar nu și tentațiilor", spunea Oscar Wilde.

De ce este *akrasia* o capcană

CHRISTOPHE: Aceste „paradisuri artificiale și efemere" despre care vorbești sunt frecvente în mediile noastre materialiste. Trăim într-o lume a tentațiilor, a superficialităților, a destabilizărilor. Trebuie să navigăm cât putem de bine, pendulând între o prudență necesară și o indispensabilă nonșalanță.

Uneori, am impresia că am putea califica societatea în care trăim drept „akrasiogenă" prin contradicțiile ei: livrându-ne multe

informații despre ceea ce ar trebui făcut ca să ne meargă bine, ea le permite, în același timp, firmelor și întreprinderilor să ne înece în tentații (să consumăm hrană proastă, sex, tabac, alcool etc.). Uite, de exemplu, nu am înțeles niciodată cum poate permite statul francez să se vândă alcool la benzinării: când te duci să faci plinul la mașină dai peste stive de băuturi alcoolice, pe toți pereții! Cam violent și incoerent pentru șoferii alcoolici, foști alcoolici, sau pentru cei care beau prea mult și încearcă să se abțină.

Și apoi mai există și o anumită abordare a psihicului omenesc, una foarte descurajantă și demobilizatoare: se consideră că am fi manipulați de inconștientul nostru animat de dorințe insațiabile, și că ar fi imposibil să gonim aceste porniri naturale fără ca ele să revină în galop etc.

De cele mai multe ori, suntem singuri în fața tentațiilor. Am impresia că în trecut erau mai multe legături sociale și mai multă „supraveghere" din partea celor apropiați: nu numai că eram mai puțin expuși anumitor tentații (nu existau baruri, nici ecrane), dar eram aproape tot timpul înconjurați de cei apropiați, eram în sânul unui grup și nu eram singuri, și nici lăsați de capul nostru precum un copil în fața borcanului cu dulceață... Ca un vampir, *akrasia* se hrănește cu suferințele și cu singurătățile noastre.

În sfârșit, e greu să îți respecți angajamentele! Și, cel mai adesea, pentru a face față *akrasiei* trebuie, pe de o parte, să *blochezi* anumite comportamente (să mănânci mai puțin, să fumezi mai puțin), anumite emoții (mai puțină furie, mai puțin stres), anumite gânduri (mai puține gânduri negative sau pesimiste), iar, pe de altă parte, trebuie să *dezvolți* alte comportamente (să mănânci mai multe legume, să faci ordine mai des), alte emoții (să fii mai binevoitor) sau alte gânduri (să cultivi o gândire optimistă). Avem deci de-a face, în același timp, cu un mai „puțin", și cu un mai „mult", ceea ce explică, probabil, de ce ne este greu să facem față acestei situații în care sunt implicate circuite cerebrale diferite.

Sunt foarte interesante cercetările pe care Olivier Houdé, profesor de psihologie la Sorbona, le-a făcut asupra învățării și asupra

a ceea ce el numește „gândire liberă". Astfel, pentru ca judecățile și comportamentele noastre să înregistreze un proces de evoluție, trebuie să activăm anumite capacități psihologice (flexibilitate, logică, distanțare), dar, în același timp, să le inhibăm pe altele (raționamente prelogice, automatisme, obișnuințe și prejudecăți). Capacitățile inhibitive se situează în cortexul prefrontal inferior. Iar funcția de „rezistență" psihică este fundamentală în orice proces de învățare (la copii) și de evoluție psihică (schimbarea părerii sau a comportamentului la adulți).

ALEXANDRE: Tradiția filosofică folosește termenul de „cumpătare" (*sophrosyne*) pentru a numi moderația în ce privește dorințele. Dar cum să progresăm în această direcție? Unde se învață echilibrul corect? Cum să împaci afectivitatea cu sexualitatea și cu inima? Între teorie și practică se deschide un hău imens. Ca să nu ne lăsăm înrobiți de dorințe și să nu ne alienăm cu totul, ar fi de dorit să practicăm asceza și o anume artă de a trăi. Christophe, când ai vorbit despre autocontrol, tu ai evidențiat forța înțeleptului, autodeterminarea și măiestria lui. Dar pentru cel care vrea să progreseze pe acest drum, lucrurile stau altfel. Cu ce provocare se confruntă? Să scape de lăcomie, să nu se piardă în emoții, să-și asume partea deziderativă și senzuală, pentru a face din ea un spațiu privilegiat de libertate, de generozitate, de dăruire de sine. Pentru ca să nu rămânem dezamăgiți, să mai menționăm că *akrasia* este mai mult sau mai puțin regională, zonală. Ea invadează anumite zone ale existenței noastre, iar pe altele le lasă neatinse. Uneori ne strică viața de zi cu zi, dar nu ne alienează chiar întreaga ființă. După cum spune și Nietzsche, în totalitatea noastră, rămânem sănătoși. Ce-ar fi dacă ne-am repera vulnerabilitățile și dacă am vedea în ele puncte de vigilență?

Panta adicțiilor e foarte alunecoasă. E destul să ne gândim la banalul exemplu al arahidelor. Tare greu te oprești, odată ce te-ai apucat de ele! În viața de fiecare zi avem de-a face cu nenumărate situații-arahidă: filme, telefoane mobile, rețele sociale, sete de

senzații tari, dependență afectivă... Nu cumva, oare, atunci când alegem să mergem pe calea libertății, începem deja să reperăm zonele de *akrasie* din ființa noastră, să reperăm toate aceste comportamente și tendințe mai puternice decât noi: de la raziile prin librării până la actele violente, de la abuzul de alcool până la nevoia de afecțiune? Sunt atâtea ocazii în care voința pierde prin abandon. De ce să nu înaintăm cât mai smerit, deschizând ochii asupra slăbiciunilor, lipsurilor și rănilor, fără acuze, fără să condamnăm... Voluntarismul care crede că ne stă totul în putere și că este destul să pocnești din degete ca să faci o schimbare de 180 de grade este o iluzie care nu a eliberat niciodată pe nimeni. Nu, cel necugetat nu are nevoie nici de picioare în fund, nici de reproșuri. Pentru a ne elibera trebuie mereu să înțelegem, să decorticăm mecanismele și să implementăm acte, acțiuni ca să ne dezrobim și să ne însușim obișnuințe sănătoase care să ne deschidă spre o viață nouă.

MATTHIEU: Într-adevăr, nu este deloc o soluție să-i dai un picior unuia legat în lanțuri ca să-l forțezi să se miște! Mai degrabă îl ajuți dacă îi arăți cum să scape din lanțuri. Și, tot așa, nu servește la nimic să le dai lecții altora și să propovăduiești libertatea, dacă nu te îngrijești de propria ta libertate. Într-o bună zi, o mamă s-a dus cu fiul ei la Mulla Nasrudin, un înțelept mai șugubăț de felul lui, despre care se povestește și s-a povestit până în zilele noastre, din India până în Orientul Apropiat. Mama aceea l-a rugat să-l determine pe copil să nu mai mănânce tot felul de dulciuri, în speranța că autoritatea înțeleptului va avea asupra copilului un efect mai mare decât putea ea să aibă. Nasrudin s-a uitat la copil și apoi i-a spus mamei: „Reveniți peste cincisprezece zile". După cincisprezece zile, mama a revenit cu copilul la Nasrudin, care l-a privit drept în ochi pe cel mic și i-a spus cu o voce răsunătoare: „Nu mai mânca bomboane!" Impresionat, copilul și-a plecat timid capul în semn de ascultare. Atunci, mama nu s-a putut abține să nu-l întrebe pe Mulla de ce nu îi spusese asta copilului încă de prima dată. „Pentru că am vrut să verific eu însumi dacă mă pot abține de la dulciuri."

În plus, a nu putea și a nu vrea sunt două lucruri diferite. Dacă o sarcină de îndeplinit îți depășește din capul locului capacitățile, atunci trebuie să o iei pas cu pas. Faptul că te așteaptă o călătorie lungă nu trebuie să te descurajeze. E important să știi că ești pe calea cea bună. În acest caz, fiecare pas făcut capătă sens și aduce satisfacție. În fine, dacă sarcina cu pricina se adeverește a fi de nerealizat, faptul că admiți situația și te îndrepți spre altceva nu ține nici de *akrasie* și nici de resemnare, ci de înțelepciune.

ALEXANDRE: Din inerție, ne lăsăm conduși de obișnuințe, de condiționări... Să ne eliberăm din temnița lor și să avem curajul să începem o viață nouă! Progresul nostru spre libertate se aseamănă mai mult cu o probă de maraton, decât cu una de viteză. În toată această aventură, voința joacă mai degrabă rolul sistemului de manevrare a navei, și nu atât rolul de motor. Ea indică o direcție anume, te ajută să menții drumul, să perseverezi. Dar dacă forțezi nota și funcționezi numai pe bază de voință, vei rămâne pe jantă, sleit de puteri, fără sânge în tine.

CHRISTOPHE: Nu am putea considera voința drept carburantul care circulă prin sistemul de manevrare a navei, iar acest sistem ca fiind compus din ansamblul valorilor, idealurilor și obiectivelor noastre?

MATTHIEU: Fără carburant stagnăm, batem pasul pe loc. Unchiul meu, navigatorul solitar Jacques-Yves Le Toumelin, a fost prins la un moment dat într-o zonă de calm ecuatorial în apropiere de Insulele Galapagos, unde timp de trei luni de zile nu a suflat nicio boare de vânt. Velierul lui nu avea motor. Într-o asemenea situație, poți da ce comenzi vrei, că tot nu o să te miști din loc nici cu un centimetru. Eu unul aș spune că motivația noastră este timona: ea deține controlul sistemului de manevrare a navei și stabilește direcția de navigare. Voința este vântul care umflă pânzele și ne ajută să ajungem în portul dorit.

„Motivația noastră
este timona navei:
ea stabilește
direcția. Voința
este vântul care
umflă pânzele
și ne ajută să
ajungem în portul
dorit.“

ALEXANDRE: Cu timpul, obstacolele care ne împiedică să străbatem în viață, să înaintăm fără ezitare și să plutim pe oceanul vieții ne pot slei de puteri. Aici intervine înțeleptul, ca un bun doctor care ne vine în ajutor ca să ne refacem puterile. Departe de a ne condamna, el ne întărește ideea că este posibil și un alt mod de viață și că suferința nu este o fatalitate. Dibaci și șugubăț, el invită existența la dans, departe de toate dramele psihice. El nu funcționează doar pe bază de voință, el nu se împotrivește vieții și nici bucuriilor care-i ies în cale, el există pur și simplu.

MATTHIEU: Da, din clipa în care te-ai eliberat de tendințele obișnuite care îți întrețin suferințele, toate manifestările gândurilor tale — fie ele exprimate în cuvinte, fie prin acțiuni — vor fi benefice pentru tine și pentru ceilalți. Vei acționa cu ușurință, cu suplețe și în deplină libertate, fără să trebuiască să te obligi la eforturi laborioase. Vei ajunge într-o coerență perfectă cu valorile tale profunde. Înțeleptul este o învățătură întrupată care transpare prin felul său de a fi. Mesagerul a devenit el însuși mesajul.

Psihicul nostru nu suportă suferința

CHRISTOPHE: Cred că trebuie să abordăm încă o dimensiune: am mereu sentimentul că ceea ce ne împinge în păcatul *akrasiei* nu este doar slăbiciunea voinței, ci și intoleranța față de incertitudine, de disconfort și de suferință.

Să luăm, drept exemplu, ceea ce s-ar putea numi o *akrasie* emoțională: dacă aflu pe neașteptate că sufăr de o boală gravă, voi fi, fără îndoială, puternic afectat de această veste proastă. Mă voi strădui să îmi spun: asta e realitatea, accept-o ca atare, nu dispera și, mai ales, nu te gândi doar la asta, fă ce este de făcut și revino la viața reală, regăsește bucuria, căci așa te vei salva. Dar incertitudinea este atât de greu de suportat, încât voi „prefera" să rumeg tot felul de certitudini negative, de scenarii pesimiste: „Sunt terminat, nu mai am scăpare...". Și, în cazul acesta, ceea ce pare a fi lipsă de

voință este de fapt lipsa capacității de a face față incertitudinii sau suferinței. Poate că ne lipsește voința de a aplica în continuare strategiile care știm că ne-ar face bine, dar ne și vine mult prea greu să ne îndreptăm spre acel bine!

Și, tot așa, când nu reușești să îți controlezi emoțiile, am impresia că nu este atât vorba despre o slăbiciune a voinței, cât mai degrabă de o neputință tranzitorie. Când simți că emoțiile dureroase și cele negative te aspiră efectiv, uită-te la câmpul de bătălie pe care îl deschid și spune-ți: „Ok, așteaptă, păstrează-ți calmul, nu pierde direcția, totul se va liniști, situația va evolua, tot ce trebuie să faci este să te străduiești să menții direcția...".

ALEXANDRE: Bine faci, dragă Christophe, că ne reamintești de caracterul trecător, efemer al luptelor, al câmpurilor de bătălie. Mi se pare că ceea ce pune capac este tocmai faptul că uităm că totul este trecător, chiar și nenorocirile care se abat asupra noastră, chiar și accesele pasionale și durerile sufletești. E de necrezut cum se pot dezlănțui scenariile catastrofale! Mai mult ca sigur că în plină suferință, emoțiile ne vor devora de vii. Litania minții noastre se pune rapid în funcție: „Sunt terminat", „Gata cu viața", „N-o să fac față", „Bătălia asta umple paharul". Să-ți amintești în plină *akrasie* că totul este provizoriu, trecător, înseamnă să te lași purtat pe ape, să primești toate tulburările, toată brambureala care te traversează.

O prietenă de-a lui Matthieu m-a ajutat foarte mult în acest sens. Când ne-am întors din Coreea, în plină mutare, când îmi făceam tot felul de griji, ea mi-a aruncat o vorbă: „E brambureală totală, dar nu-i bai!" De atunci, asta este mantra mea. Când trec printr-o perioadă agitată, de turbulențe, prin haos, îmi spun că e mare brambureala, dar asta nu e neapărat o dramă. Mintea noastră, această mașinărie gigantică de produs griji, este condiționată să exagereze. Fără să cădem într-un optimism naiv, putem conștientiza că există două tipuri de suferință, două straturi, dacă pot spune așa: o dată, e tragicul existenței, cu bolile, cutremurele de pământ,

handicapul, moartea, cu o anume singurătate — și, pe de cealaltă parte, e toată încărcătura de drame psihice fabricate de egoul nostru din te miri ce. Din fericire, putem goni acești balauri interiori, îi putem dizolva progresiv și putem începe de pe acum să nu ne mai lăsăm păcăliți de Casandrele din noi.

Cum să ieșim din *akrasie*?

CHRISTOPHE: Această „impostură a mentalului" despre care vorbești tu, Alexandre, ia uneori forma neputinței de a te împiedica să îți faci singur rău. De exemplu, dacă un pacient are o eczemă, tinde să se scarpine cu ferocitate, ceea ce îi agravează și mai mult leziunile dermatologice și îi dă ghes să se scarpine și mai mult. Lucrurile pot degenera și pot duce la leziuni dermatologice de excoriație, care complică tabloul de la început. Ar fi ideal să nu ne apucăm să ne scărpinăm (tot așa cum psihologic, ar fi ideal să nu începem să rumegăm tot felul de gânduri). Dar e prea greu și, mai ales, să te scarpini, să te lași dus, e ceva care te ușurează... vreme de câteva secunde! Știm, știm că nu o să dureze și, totuși, ne scărpinăm. Am face mai bine să punem o cremă hidratantă (ca să nu abuzăm de corticoizii cutanați), și să masăm blând leziunile cu ea. Dar cât este de greu! Întrebarea pe care o pune în acest caz *akrasia* este: cum să nu te scarpini și unde să îți găsești forța să nu te scarpini?

MATTHIEU: E o mare ușurare să te scarpini, dar idealul este să scapi de mâncărime. De aici, ideea unui antidot care să dizolve complet tendințele obișnuite, și nu doar să remedieze simptomele. Cred că *akrasia* ține și de o lipsă de coerență și de diferite forme de disonanță cognitivă între idealurile, valorile și comportamentele noastre. S-au văzut cazuri când unii deputați cu responsabilități în lupta împotriva evaziunii fiscale își puneau banii în conturi din Elveția ca să scape de impozite; sau cazuri de politicieni și predicatori

din Statele Unite care se pretindeau campioni ai protecției și respectării femeii, dar care comiseseră ei înșiși în trecut acte de violență sexuală. Într-un registru mai tragic, se știe că tați buni de familie se comportau ca niște călăi în lagărele de concentrare.

Tendințele noastre obișnuite rezultă din acumularea de gânduri, de emoții și de comportamente. Dacă atârnăm o greutate mare în mijlocul unei scânduri și o lăsăm așa o perioadă mai lungă, după o vreme scândura va rămâne curbată chiar dacă scoatem greutatea. Nu o vom mai putea îndrepta, iar dacă apăsăm prea tare, scândura se va rupe. Trebuie să o întoarcem pe cealaltă parte, și să atârnăm de ea o greutate care să o îndrepte câte puțin în fiecare zi, până revine la forma inițială. Trebuie, deci, să fim perseverenți și să ne erodăm treptat obișnuințele. Acesta este punctul în care intervin voința și perseverența. Buddha a spus-o mereu: „Eu v-am arătat calea, dar voi trebuie să mergeți pe ea". Buddha nu poate parcurge drumul în locul nostru și nu ne va conduce la eliberarea de suferință și la Iluminare, așa, simplu, dintr-o singură mișcare. El ne arată calea, ne luminează și ne dă sfaturi ca să călătorim, pe cât posibil, fără dificultăți.

Înțeleptul este deci un fel de pol magnetic pentru busola celor care vin la el. Fără un pol, busola noastră o ia razna. Călătorul care nu are niciun punct de reper se simte neputincios și-și pierde curajul. Dar, imediat ce apare polul, busola se orientează spre nord, iar cel rătăcit știe în ce direcție să o ia; astfel, fiecare pas al său capătă sens.

Disonanța cognitivă ne destabilizează față de valorile noastre, față de ceea ce credem că este corect, și toate acestea generează un sentiment de disconfort, de rău interior. Deci este de dorit să facem demersuri ca să ne împăcăm fiecare cu sine. Este un parcurs care necesită eforturi, dar acestea din urmă sunt susținute de entuziasmul care întrevede binefacerile de la capătul drumului. Știind că putem schimba oricând situația, trebuie să activăm cauzele și condițiile care pot duce la evoluția ei.

Akrasia înseamnă, deci, să renunți la ideea de a mai depune eforturi susținute pentru a te transforma. Ezitarea pe care o simțim în fața schimbării ține și de faptul că nu suntem siguri că rezultatul va fi benefic. Ne spunem: „Bine, prefer să mă descurc mai departe cu viața mea așa cum e acum, pentru că, deși situația mea nu este ideală, ar putea fi și mai rău. Cine știe ce va aduce schimbarea?" Foarte mulți detestă ideea să lucreze cu sine. Ei preferă să improvizeze de pe o zi pe alta.

ALEXANDRE: E grozav exemplul cu scândura curbată; absolut edificator! Dacă obiceiurile și apucăturile proaste se formează și se acumulează în timp, este clar că nu vom scăpa de ele de pe azi pe mâine, deci ne trebuie răbdare.

Spinoza ne reamintește că ființa umană nu este un stat în stat. Fiind parte din natură, prinși în circumstanțe pe care nu le-am ales de bunăvoie, nu avem cum să deținem puterea absolută. O primă etapă ar fi să reperăm pasiunile triste, forțele care ne guvernează, reflexele, condiționările care ne marchează cursul vieții. Cu o infinită bunăvoință, să ne uităm, deci, la punctele din viață în care suntem fragili, și să cultivăm o atenție vigilentă față de ele. Hrană, alcool, senzualitate, sex, sete de recunoaștere; la care dintre acestea trebuie să ne concentrăm ca să ne meargă mai bine, ca să devenim mai liberi, mai detașați, mai puțin îndrăgostiți de noi înșine?

Și, ca să nu ne împotmolim pe drum, trebuie să găsim resursele care să ne ajute să tragem tare pentru a găsi pacea interioară; trebuie să analizăm ce se petrece în noi, precum mecanicul priceput de la service; trebuie să acționăm fără să convocăm o armată întreagă de judecăți culpabilizatoare. Ce mi se întâmplă? În ce stadiu sunt marile șantiere ale vieții mele? Cât e de puternică furtuna care s-a iscat aici și acum? Tradițiile orientale ne sfătuiesc să adoptăm poziția de martor. Chiar din această clipă, trebuie să o luăm mai încet, să ne acordăm timp, să ne uităm la câmpurile noastre de bătălie fără vreo intenție de a interveni neapărat. Și ce dacă e mare debandadă! O brambureală totală, dar de ce să îți pierzi

încrederea, credința? Viața câștigă teren, și noi trebuie să facem față provocării de a nu transforma totul într-o dramă, atunci când tot decorul se clatină.

Genialul doctor Spinoza ne oferă unul dintre cele mai puternice instrumente: să identificăm ce ne bucură cu adevărat. Această știință voioasă[2], arta de a te bucura până în adâncul sufletului indiferent de circumstanțe, este principalul susținător al oricărui drum spiritual. Numai voința și autocontrolul nu sunt suficiente pentru a prinde *akrasia* strâns în plasă. Dacă de dimineața până seara, ne limităm doar la a rezista tentațiilor, viața de zi cu zi poate deveni amară. De aceea este nevoie să lăsăm viața să se miște, să încercăm să practicăm o asceză ușoară, voioasă. Spinoza are infinită dreptate: nu prin privațiuni, ci cu voioșie vom ajunge să ne detașăm, căci veselia este cea care ne duce spre libertate. Da, numai o inimă ușoară, săltăreață, surâzătoare și generoasă poate renunța cu voioșie la fărâmele de stare de bine, la frânturile de uitare de sine, și poate pescui fericirea dincolo de falsele aparențe.

Există o singură strategie pentru a reuși: să regionalizăm, să localizăm, să delimităm zonele de *akrasie*. Nimeni nu poate fi redus doar la lupta sa. Poți să fii un tată excelent, și totuși să explodezi de nervi în anumite momente. Poți să te arăți și să te comporți altruist și totuși, să porți în suflet răni, să fii fragil, vulnerabil, dezarmat. Blândețea față de sine nu este doar un balsam, ci și un tonifiant care te ajută să fii perseverent și să ieși la suprafață.

„Omul nu se schimbă": încă o idee falsă!

MATTHIEU: Unii susțin că de fapt „nu ne schimbăm". Sigur că dacă ne tot întreținem și chiar ne întărim obișnuințele sub apăsarea greutăților majore din viață, trăsăturile noastre de caracter vor rămâne stabile în general sau se vor întări. În schimb, dacă acceptăm că putem să ne îmbunătățim felul de a fi în anumite puncte,

[2] Aluzie la cartea *Știința voioasă* a lui Fr. Nietzsche. (*N.t.*)

și dacă hotărâm să ducem la bun sfârșit această sarcină, putem evolua foarte bine.

Știm astăzi că „neuroplasticitatea", respectiv capacitatea creierului de a se modifica în funcție de experiența noastră, ne dă posibilitatea să ne schimbăm la orice vârstă. Această plasticitate poate fi provocată de o schimbare a condițiilor exterioare, dar și de dezvoltarea capacităților rămase latente până atunci. Putem învăța să citim, să jonglăm, să jucăm șah, dar și să cultivăm calități umane esențiale, precum atenția, echilibrul emoțional și bunăvoința. În orice caz: fără antrenament, nu are loc nicio schimbare.

Nu ne propunem aici să venim cu un manual de „dezvoltare personală în cinci puncte și trei săptămâni", ci să împărtășim cunoștințele acumulate timp de două mii de ani despre modul de funcționare a minții noastre și să le coroborăm cu cele din științele cognitive și din neuroștiințele contemporane.

De altfel, experiența ne arată că foarte mulți dintre cei care au pornit de la o stare de nemulțumire sau de suferință au reușit să parcurgă drumul spre o libertate interioară mai mare. Reziliența este o calitate pe care o câștigăm mai ales prin experiență; dar și dacă o cultivăm prin antrenament mental. Printre altele, există înțelepți care au mers și mai departe și s-au eliberat de orice formă de confuzie mentală; aceștia se bucură de o libertate interioară ireversibilă. Forța exemplului lor arată că, dacă o asemenea transformare a fost posibilă, atunci ea se poate petrece și în cazul nostru.

Trebuie, deci, să facem diferența dintre pesimistul care spune: „Nu sunt bun de nimic, nu o să fac față. Asta e situația și n-am ce face" și cel care constată: „Uite, am puncte slabe, dar am și calități și, mai ales, voință. Am aici o rană dureroasă, dar restul corpului este sănătos, și cred că dacă am grijă de rana asta, până la urmă se va cicatriza". Mai realist decât pesimistul inveterat, optimistul știe că schimbarea este posibilă, că sunt atâtea oportunități de care se poate profita și atâtea căi ce pot fi explorate. Entuziasmul care se naște când vedem binefacerile schimbării ne poate scoate din

akrasie. Pentru asta se recomandă să ne definim o serie de sarcini precise, bine circumscrise, sarcini care sunt mai ușor de îndeplinit pe rând. Altfel, riscăm să ne spunem că sarcina în ansamblul ei este peste puterile noastre.

TRUSA DE UNELTE ÎN FAȚA *AKRASIEI*

ALEXANDRE

- *Să nu dramatizăm* nici bătăliile pe care le dăm, nici recăderile și nici pașii greșiți. La fiecare început de an, mă lansez în tot felul de angajamente imposibil de respectat pe termen lung. Ca să descoperim libertatea, trebuie mai întâi să identificăm toate lanțurile care ne țin pe loc, să ne inventariem toate resursele și să desființăm dramele psihice, una câte una.
- *Sunt multe de făcut, toate sunt grele, dar nu e niciodată totul pierdut...* Drumul spiritual seamănă mai mult cu o probă de maraton, decât cu una de viteză. Pe parcurs, ne mai împiedicăm, ne mai lovim. Pentru această mare călătorie trebuie să identificăm tot ce ne înveselește, ce ne reconfortează și ne revigorează. Un maratonist care s-ar dopa sau s-ar anestezia nu ar face față până la capăt. Înțelepciunea ne spune să identificăm ceea ce ne hrănește în profunzime. Această știință voioasă, această artă de a te bucura indiferent de circumstanțe, decurge din bucuria necondiționată.
- *Să ne descentrăm*: să te apuci să înfrunți direct luptele interioare e ca și cum te-ai da singur de toți pereții. De aceea, din prudență, trebuie să ne descentrăm puțin, să nu mai punem problemele în centrul vieții noastre, dar nici să nu fugim de ele. Concret, când nu mi-e bine, nimic nu mă oprește să sun pe cineva care se luptă la rândul lui cu *akrasia* și să îl susțin, să îl sprijin, să îl ascult.

MATTHIEU

- *Primul pas*: Practica budistă ne recomandă să începem prin a repera stările mentale și emoțiile perturbatoare, care ne afectează

major și care ne vulnerabilizează. Apoi, trebuie să identificăm — pentru fiecare — antidotul cel mai potrivit și să îl aplicăm. Trebuie, de asemenea, să înțelegem că ceea ce ne afectează negativ nu are o singură cauză, ci cauze multiple, și se petrece în anumite condiții interdependente între ele, condiții de care trebuie ținut cont.

- *Pas cu pas*: Shantideva, marele maestru budist indian, spunea că nu există sarcini mari și grele care să nu poată fi desfăcute în sarcini mici și ușoare.
- *Motivația*: Dacă antrenarea minții — prin mijloacele adecvate — ne ajută să devenim mai puțin nervoși, mai puțin anxioși, mai puțin aroganți, această posibilitate merită cu siguranță să fie explorată. Dacă ți-ai rupt piciorul, va trebui să depui eforturi pentru recuperarea kinetică, dar, decât să umbli în cârje toată viața, mai bine faci acum un efort mai mare. Uită-te în jur; sute de oameni au reușit.

CHRISTOPHE

- *Elogiul angajamentelor*: *Akrasia* se hrănește din lipsa de proiecte. Sigur că slăbiciunea voinței poate frâna procesul de decizie, îl poate complica, dar este foarte folositor să te gândești că trebuie să iei o hotărâre, și, apoi, să te și ții de ea! Studiile arată că multe dintre hotărârile prin care ne luăm angajamente își dovedesc utilitatea: 40% dintre ele sunt respectate și după șase luni, iar 20% și după doi ani. Pe când, fără angajamente, ajungem la un rezultat de 0%!
- *Elogiul abținerii de judecățile critice*: Pur și simplu trebuie să acceptăm că există și o rată de pierdere la nivelul angajamentelor noastre și să o facem fără să ne agresăm și fără să ne devalorizăm.
- *Elogiul discernământului*: Trebuie să ne dăm seama singuri dacă problemele generate de *akrasie* sunt tranzitorii (pentru că suntem obosiți sau prea expuși tentațiilor) sau dacă se tot repetă (poate că obiectivul este prea greu de atins în acest moment al vieții noastre sau poate trebuie să revizuim modul în care acționăm).

„Cred că nu sunt prea vulnerabil în fața dependențelor: urăsc tutunul, îmi controlez fără prea mari eforturi consumul de ecrane sau de alcool. Dar într-o zi am trecut printr-o experiență de adicție care mi-a arătat cât de repede se poate instala pierderea libertății la oricine, chiar și la cei cărora le merge bine, care se simt bine (deseori avem impresia că dependența compensează o stare de rău interior).

Eram în concediu la fratele meu, în perioada în care începuseră să apară niște jocuri video minunate, narative și strategice în același timp, și de un realism care îți dădea efectiv impresia că ești într-o lume adevărată. După cină, spre ora 21:00, fratele meu mi-a propus să încerc un joc care se numea «Civilization»*. Trebuia să creezi o civilizație în epoca de piatră și să o dezvolți până în epoca modernă: la început îți făceai o fermă, apoi îi făceai fortificații, furai vacile vecinului, îi cucereai pe alții și tot așa... O chestie pentru adulții cu minte de copil, dar atât de fascinantă încât uitându-mă la ceas la un moment dat, mi-am dat seama că se făcuse ora 3:00 dimineața! M-am dus la culcare, dar a trebuit să mă lupt cu dorința de a mai continua «încă un pic»; până la urmă, am reușit să fiu rezonabil, ca să pot fi în formă a doua zi.*

În seara următoare, la cină, aveam o singură grijă: să mă întorc la joc, la regatul meu, la țăranii și la soldații mei virtuali pe care îi lăsasem baltă, și care mă așteptau să le dau ordine și să le anunț strategia! În ciuda avertizărilor primite de la soție, m-am pierdut în joc, mai multe seri de-a rândul. La plecare, fratele meu a vrut să-mi dea jocul. I-am răspuns: «În niciun caz!». Și de atunci, niciun joc de genul acesta nu a intrat în casa mea. De altfel, îmi aduc aminte de o reclamă făcută de unul dintre producătorii acestor jocuri atât de deștepte și adictive: «E mai tare decât tine!». În acest slogan se regăsește, în același timp, o provocare (Cine va fi mai tare?) și promisiunea de dependență, sub deviza «E peste puterile mele să rezist».

Christophe

2

DEPENDENȚA

CHRISTOPHE: Din punct de vedere medical, a fi dependent înseamnă a nu te mai putea lipsi de o substanță (alcool, tutun, droguri), de o relație (dependență afectivă sau sexuală) sau de un comportament (dependență de privirea altuia sau de complimente). Există dependențe firești, normale: toți depindem de apă, de oxigen, de soare, de alte ființe umane; dar aici vom vorbi despre dependențele care provoacă suferințe.

Dependența ne face probleme pentru că generează suferință — la cel în cauză și la cei din jurul lui — și pentru că are o latură care ne scapă de sub control. Toate activitățile care ne aduc o plăcere intensă sau rapidă pot duce la dependență: sexualitatea, alcoolul, hrana. Dacă dependența constă din a bea un pahar de vin seara, avem de-a face, la limită, cu o problemă comportamentală, dar nu cu ceva patologic; însă, rămâne astfel doar atâta vreme cât nu devine un nărav care să ne determine să tot sporim doza, și să ne aducă în starea în care simțim tot mai puțin plăcerea. Cu un pahar de vin seara suntem încă în registrul obișnuințelor, o formă măruntă a dependenței de confort sau de plăcere, o formă de care ne-am putea lipsi, foarte bine, cu prețul unui mic disconfort, nu mai mult.

Dependența toxică ne reduce drastic libertatea: cei dependenți trăiesc doar în așteptarea dozei următoare. Viziunea lor asupra existenței este mult îngustată. După părerea mea, este alienarea supremă. De la *akrasie* la dependență, se pierde și mai multă

libertate. În cazul *akrasiei*, știm ce ar trebui să facem — este în limita capacităților noastre actuale —, dar nu reușim să facem ceva de durată. În cazul dependenței, știm ce ar trebui să facem, dar nu putem, ne este imposibil. Uneori nici nu prea avem chef s-o facem, în adâncul nostru (știm cu toții că în acest stadiu este foarte complicat să-i ajuți pe cei dependenți): „E mai tare decât mine" este deviza celor dependenți.

MATTHIEU: Am putea descrie dependența, ca pe o acumulare de rătăciri, care într-un final ne aruncă în prăpastia adicției. Nu este un blam, ci o constatare clinică. În acest caz, mintea trebuie să se elibereze din lanțurile pe care ea însăși le-a plăsmuit. În creier, dependența — ca și antrenamentul mental care te ajută să scapi, să te eliberezi — produce modificări ale rețelelor neuronale implicate în adicție.

ALEXANDRE: Iată de ce trebuie foarte multă răbdare. Trebuie timp ca să ieși din groapa în care te-ai afundat.

Mecanismele cerebrale ale dependenței

MATTHIEU: Când ești dependent îți dorești ceva împotriva voinței tale sau îți dorești ceva ce nu îți mai place. Cu câțiva ani în urmă, am rămas uimit de descoperirile unui specialist în neuroștiințe, Kent Berridge, cu care m-am văzut de mai multe ori, și pe care l-am întâlnit la o conferință organizată de Institutul „Mind and Life". Au fost, atunci, cinci zile de discuții despre dorință, nevoie și adicție. Berridge a demonstrat că în creier există rețele neuronale diferite pentru ceea ce ne *place* și pentru ceea ce *vrem*. Când ne place ceva care ne face plăcere — un duș cald după o plimbare prin zăpadă sau o mâncare delicioasă, de exemplu —, nu se activează aceleași rețele neuronale ca atunci când vrem acel ceva. Or, plăcerea pe care o simțim când trăim anumite experiențe de natură senzorială este o plăcere foarte volatilă. Ea se

poate transforma, foarte repede, în indiferență, în dezgust, chiar în aversiune. Dacă mănânci o prăjitură cu cremă ți se pare delicioasă, dar dacă mănânci cinci, ți se face greață.

Kent Berridge și alți cercetători au arătat că repetarea experiențelor plăcute întărește rețelele cerebrale care ne fac să dorim aceste experiențe și să le vrem în continuare. Dar, la un moment dat, nu mai simțim plăcere — fie că e vorba de droguri, de plăceri senzuale sau de orice altă formă de senzații plăcute care, la început, ne făceau plăcere. Și totuși, dorim să trăim în continuare experiența, mereu și mereu. Și culmea, această dorință, această sete este mult mai stabilă decât senzațiile plăcute, care sunt prin natura lor efemere. De aceea, plăcerile intense sunt mai puține și mai rare decât dorințele intense. Când dorința devine puternică și constantă și când suntem hipersensibilizați la obiectul ei, atunci putem vorbi de dependență. În final, ajungem în situația tristă în care nu ne mai putem abține de la a dori ceva, care aproape că nu ne mai face niciun fel de plăcere, ba ne poate chiar dezgusta.

Kent Berridge descrie o situație-limită: unui cobai i se poate induce să dorească ceva, care nu numai că nu i-a plăcut niciodată, dar i-a inspirat repulsie întotdeauna. Dacă i se dă cobaiului o apă sărată ca cea de la Marea Moartă (care este de trei ori mai sărată decât celelalte mări) și, dacă în acele momente, i se activează în mod repetat zonele cerebrale ale dorinței, se atinge rapid un punct de condiționare în care, de îndată ce i se activează zona dorinței, cobaiul părăsește imediat maneta care îi dă acces la o soluție de apă îndulcită și activează maneta de unde vine apa suprasărată, deși înainte de această condiționare, el evita sistematic această a doua manetă.

Se vede clar cât e de vicioasă această situație, căci nu este suficient să le spui celor care suferă de o dependență „N-aveți decât să considerați alcoolul, drogul sau adicția de sex ca pe ceva respingător", pentru că, cel mai adesea, ei sunt deja dezgustați de obiectul dependenței lor. Prin urmare, nu este destul să consideri că ceva este indezirabil ca să nu mai vrei acel ceva. Unii subiecți afirmă

că nu se pot abține să se îndrepte mereu spre obiectul dorinței lor, deși își urăsc adicția. Cred că avem de învățat niște lecții importante din aceste cercetări.

CHRISTOPHE: Sunt și voci critice la adresa explorărilor neurobiologice ale dorințelor, viselor, fantasmelor și mecanismelor noastre psihice. Se consideră că abordarea noastră este reducționistă: omul nu s-ar „reduce" la biologia lui. E adevărat, dar cu toate acestea, eu cred că este reconfortant să știi — dacă ești victima unei dependențe — că aceasta se întâmplă din cauza unor mecanisme disfuncționale care ți s-au format și din cauza faptului că te-ai lăsat prins în niște mecanisme pulsionale, fără să le reglezi. Prin aceasta te responsabilizezi — nimeni, în afară de mine, nu va putea acționa asupra creierului meu —, dar fără să te culpabilizezi: nu am devenit dependent din indolență.

De altfel, dimensiunea biologică dă seama de această disociere care pune stăpânire pe noi: pe de o parte, înclinăm spre ceea ce ne face plăcere, iar, pe de alta, știm perfect că vom avea de suportat consecințe supărătoare: probleme medicale, pentru că adicția este nocivă pentru corpul nostru; probleme psihologice, pentru că ne simțim slabi, deficitari, avem sentimentul că ne-am pierdut liberul arbitru pe o latură a existenței noastre; probleme de relaționare, pentru că adicția ne izolează progresiv. Deci, în cel mai bun caz, ne simțim decepționați, lipsiți de valoare; în cel mai rău caz, vom avea un sentiment de vid existențial: sunt acaparat total de o dorință de pe urma căreia nu mă aleg cu nimic, și care sfârșește prin a mă dezola și a-mi întoarce viața pe dos; iar eu nu sunt în stare să mă opun.

MATTHIEU: Ieri, am văzut în zăpadă urme de animale sălbatice pe care le-am putut identifica: „Pe aici a trecut un iepure, o vulpe, o nevăstuică". Tot așa, studiind creierul, descoperim urmele lăsate de diferitele moduri de gândire, de tendințele, de emoțiile, de rătăcirile noastre și de înțelepciunea noastră. Analiza acestor urme poate fi

revelatoare. Departe de a depoetiza natura umană, aceste cercetări științifice au avut asupra mea un efect revelator, care mi-a cristalizat o intuiție. Înțelegerea acestei disocieri, între ceea ce ne place și ceea ce vrem, ne dă instrumente ca să ne eliberăm de o dependență funestă și să ne orientăm mai bine în intervențiile noastre. Se știe că antrenamentul mental poate remodela conexiunile neuronale în baza neuroplasticității. Trebuie, deci, să ne decondiționăm, cu fiecare gând, cu fiecare emoție, ca să slăbim treptat rețelele cerebrale asociate cu tendințele care ne fac să dorim la nesfârșit ceea ce ne face rău.

CHRISTOPHE: Ceea ce e uimitor în studiile asupra mecanismelor cerebrale ale tuturor tipurilor de dependență este că circuitul plăcerii este fragil și labil: se dezintegrează rapid. În schimb, circuitul cerebral al adicției este mult mai solid, mult mai stabil, și se șterge greu în timp. A fi dependent înseamnă că ești obsedat tot mai mult de ceva care nu îți mai aduce plăcere, ci doar durere sau frică...

De ce este atât de greu să scapi de dependență?

MATTHIEU: Eliberarea de dependență este o adevărată provocare. Experiențele trăite, coroborate cu informațiile oferite de neuroștiințe arată că, la efortul de voință și la necesitatea de a face acest efort vreme îndelungată, se adaugă încă patru obstacole suplimentare. În primul rând, a reieșit că la subiecții care suferă de dependență, zonele cerebrale ale voinței sunt mai greu de activat! Prin urmare, ei au un handicap chiar la nivelul voinței, cea de care au atât de mare nevoie.

În al doilea rând, adicția modifică definitiv creierul, făcându-l să reacționeze mai tare la stimulii care declanșează comportamentele adictive. Această sensibilizare a creierului ne determină să reacționăm mai ușor și mai intens la factorii care declanșează consumul de substanțe toxice sau acțiunea de a deschide un joc video.

Și, încă și mai grav, se știe că la orice fel de antrenament (indiferent că este vorba de practicarea meditației sau de cântatul la pian) neuroplasticitatea — respectiv, transformarea unor grupări neuronale din anumite zone cerebrale determinate — se produce în principal în regiunea cerebrală denumită hipocamp. Se mai știe și că activitatea hipocampului este inhibată la cei depresivi și, prin urmare, orice schimbare se face cu mare greutate. În schimb, activitatea hipocampului este solicitată când învățăm să facem jonglerii, să medităm sau când facem sport. Din păcate, însă, hipocampul este inhibat și la cei afectați de dependență. Aceștia au, prin urmare, mai puțină voință și o capacitate scăzută de schimbare. Un obstacol cvadruplu, prin urmare: o intensificare a dorinței, o hiperreactivitate la stimulul adictiv, o slăbire a voinței și o inhibiție a zonei cerebrale care susține schimbarea. Ca să reușim, trebuie neapărat să știm toate acestea. Trebuie să ne mobilizăm la maximum voința, atâta câtă ne-a rămas, și să o întărim zi de zi, cu răbdare.

ALEXANDRE: Așa cum sublinia filosoafa Simone Weil, există un ascetism al persoanelor care își trăiesc viața cu pasiune. E curată nebunie ce suntem în stare să facem, să sacrificăm când ne trebuie neapărat ceva, când ne lăsăm subjugați de o dorință. În fond, poate că există două tipuri de eliberare: una radicală, subită, faimosul „declic“...; și o a doua, o conversie mai lungă, mai anevoioasă. Treptat, trebuie să întrerupem războaiele civile din interiorul nostru, să facem pace, să ne unificăm interioritatea. Să ne ferim să absolutizăm una sau cealaltă dintre cele două variante. Fiecare se eliberează și progresează în funcție de situația în care se află și cu resursele și slăbiciunile pe care le are.

Când m-am procopsit cu o dependență afectivă cât casa de mare, m-a ajutat foarte mult următoarea distincție: să nu confund plăcerea cu dorința. Matthieu, tu mi-ai dat un instrument nemaipomenit. Datorită ție, am înțeles că zonele cerebrale ale plăcerii sunt foarte labile, schimbătoare, fluctuante, în timp ce regiunile

creierului în care se află centrii dorinței sunt mai puternice, mai solide, mai stabile. În mod concret, pot simți o plăcere imensă când sunt alături de cineva, mă pot simți bine în compania sa, îmi pot astâmpăra singurătatea... Dar problema este că ajung, la un moment dat, să doresc acea persoană și circumstanțele în care sunt alături de ea, fără ca asta să îmi mai aducă vreun dram de bucurie. Prin urmare, un act de voință, o pulsiune care se învârte în gol, mă transformă într-un sclav nesătul. Incapabil de orice mulțumire, redus la o poftă, devin o marionetă nefericită.

De aici derivă întrebarea salvatoare: ce îmi face plăcere cu adevărat, ce îmi umple sufletul până în străfunduri? Moralismul nu ne ajută în acest caz. Nu servește la nimic să demonizăm dependența când, de fapt, noi trebuie să ne ascultăm busola interioară, care ne furnizează informații despre ceea ce ne bucură cu adevărat. Spinoza are, și aici, dreptate: bucuria este cea care ne eliberează. Ea ne dă forța să trecem, fluierând, pe lângă falsul bine.

CHRISTOPHE: Să nu uităm că va trebui să depunem eforturi îndelungate, de vreme ce urmează să ne reconfigurăm niște circuite cerebrale. Când vrem să ne eliberăm de dependențe, întâmpinăm greutăți pentru că trebuie să luptăm împotriva unor mecanisme puternic înrădăcinate. După progresele realizate, urmează periodic recăderi sau regresii pe care nu trebuie să le interpretăm ca pe niște dovezi ale incapacității noastre de a ne schimba, ci ca pe un semn că ne mai împiedicăm pe drum, și că trebuie „pur si simplu" să mergem mai departe.

Acest model al schimbării psihologice nu este încă fixat în mintea noastră: suntem încă în stadiul de transformare prin declic, ca și când totul s-ar rezolva, dacă am înțeles în ce situație ne aflăm; dar schimbarea se petrece printr-un proces nou de învățare — proces care îl contracarează pe primul. E nevoie de învățarea, însușirea unor noi capacități. Și este vital să transmitem acest mesaj pe scară cât mai largă: cele mai multe dintre schimbările psihice care se petrec în mintea noastră sunt, în proporție de 90% sau peste, rodul

eforturilor noastre regulate, răbdătoare, constante. Modelul cinematografic — înțeleg câte ceva și, *hop,* ca printr-o zvâcnire salvatoare, apare schimbarea pentru totdeauna — este un model mai sexy, dar mult mai puțin realist.

MATTHIEU: Faptul că știm că suferința noastră provine din urmele pe care le-au lăsat în creier proastele noastre obiceiuri ne arată și că nimic nu e bătut în cuie, că aceste procese sunt reversibile.

CHRISTOPHE: Acestea fiind spuse, înțeleg că este incredibil de complicat să ieși din asemenea situații. Se știe că nu trebuie să așteptăm rezultate imediate, că trebuie să ne angajăm cu încredere, să ne spunem: „Fă toate aceste mici eforturi și o să reușești". Dar nu se știe *când* va și funcționa. Și, între timp, suferim. Iată de ce soluția simplă și prostească este, cel mai adesea, să ne aruncăm pe obiectul de care suntem dependenți. Există dependențe de substanțe, dar există și dependenți de tot felul de văicăreli și de ruminații. Este tentant să gemi, să-ți spui că ești nefericit, că nu ai noroc. Și, paradoxal, adoptăm această soluție ca să nu mai facem eforturi, chiar dacă nu ne dăm seama de asta. Și, așa, devenim experți în văicăreală. E ușor să aluneci spre așa ceva, știu prea bine: sunt destul de dotat în acest „sport" chiar dacă, azi, mă străduiesc să nu îl mai practic!

MATTHIEU: Este ceea ce Eckhart Tolle numește „corpul durerii". Când egoul eșuează în căutările sale după reușită, își reconstituie o identitate de victimă. Această permutare îi permite să cristalizeze o nouă formă de existență și de distincție între „mine" și „celălalt". El își spune: „Toată lumea e împotriva mea" și își clădește astfel o „nișă" în care își poate decupa o identitate de care să se agațe.

Când întorci foaia

MATTHIEU: Mai există o situație fascinantă și deloc ușor de înțeles. Mulți oameni mărturisesc că după ce au încercat de nenumărate ori să scape de dependența lor, a existat, la un moment dat, un punct când s-a întors foaia. Și au reușit, dintr-odată și definitiv. Ei rămân toată viața vulnerabili la droguri sau la alcool, ei știu bine asta, dar nu se mai ating de ele. E totul sau nimic. Trebuie să te oprești total. Pentru că, imediat ce te-ai apucat din nou, aluneci cu viteză înapoi. O prietenă mi-a mărturisit cum, într-o perioadă a vieții ei, a devenit alcoolică pentru că nu mai putea suporta crizele de angoasă și agorafobia care puneau zilnic stăpânire pe ea. „Știam că alcoolul nu rezolvă nimic, dar îmi oferea o pauză mai euforică și mai plină de uitare decât tranchilizantele. Alcoolul nu îmi scădea nivelul de anxietate decât preț de câteva ore, iar a doua zi dimineața, anxietatea se înființa din nou, și mai era însoțită și de senzațiile neplăcute de pe urma alcoolului pe care corpul nu îl mai suporta. Cu timpul, am intrat în declin, mințeam și îmi era rușine. Într-o seară, m-am «văzut». Am înțeles brusc că eram pe cale să îmi pierd soțul, familia, prietenele dragi și serviciul. Și pe mine însămi. În acea noapte, am hotărât să nu mai beau niciun strop de alcool. A fost ceva rațional și emoțional în același timp. O «viziune» clară și puternică a realității. A fost ca un fulger care m-a străbătut până în străfunduri și m-a făcut să văd trecutul, prezentul și viitorul la un loc, să văd ce mă aștepta dacă mai continuam să mă degradez. M-am ținut tare, chiar dacă nu a fost deloc ușor. Angoasa s-a dublat, bineînțeles, dar mă luptam cu mâinile goale, fără adjuvanți și fără amăgiri. Această experiență m-a susținut în fața tuturor tentațiilor. Sunt abstinentă de peste douăzeci de ani; azi, pot să fie pe masă toate felurile de elixire mondene, că nu mă mai tentează; mai mult, îmi sunt chiar indiferente."

ALEXANDRE: În zen, adepții ideii de gradualitate au păreri diferite față de cei care accentuează caracterul subit al trăirii mistice!

Cei dintâi consideră că „iluminarea" vine progresiv, pe când ceilalți cred că vine dintr-odată. De ce să vrem cu orice preț să clasăm totul în categorii, să avem un discurs universal, câtă vreme fiecare este invitat să-și aleagă propria cale, să reușească cu mijloacele proprii? Să-i spui unui om care este dependent până-n gât să-și suspende obișnuințele și modul de viață de pe o zi pe alta poate avea exact efectul invers, îi poate spori sentimentul de privațiune și-i poate produce o panică de nedescris. Provocarea este să ne întrebăm, concret, ce ne poate ajuta aici și acum ca să facem un pas hotărât spre marea sănătate, ca să părăsim rând pe rând tot ce ne încătușează.

CHRISTOPHE: E complicat și lunecos să le dai oamenilor ultimatumuri. Cred că asta funcționează doar când ți-o spui ție însuți.

Uneori, se spune că trebuie să dai cu fundul de pământ, nu pentru plăcerea de a atinge limita cea mai de jos și nici pentru cea de a-ți face singur rău, ci pentru că în stările de dependență extremă, când viața ajunge să fie atât de goală și de vidă, se poate întâmpla să fii foarte receptiv la un eveniment, chiar și unul simplu și banal, care să îți deschidă ochii cu forța și să producă în creierul tău o stare aparte de deșteptare. Așa cum există stări de trezire către generozitate, există și stări de trezire către suferință, tristețe, fie că e vorba de stările altora sau de ale noastre. Și aceste stări nu sunt doar niște constatări intelectuale. Când ești dependent, conștientizezi, zi de zi, că decazi, că ai o slăbiciune, că ai făcut o tâmpenie. În general, faci asta pe cale intelectuală, știind în adâncul tău că o să recazi; dar pot exista momente de revelație, iar în acele momente are loc brusc o iluminare a creierului, o bulversare completă a minții și a corpului.

MATTHIEU: Din câte înțeleg, deciziile și punctele noastre de vedere sunt rezultatul unei stări de coerență între diferite zone ale creierului. Dar această coerență este o stare dinamică, care se poate reconfigura subit într-o stare nouă, care reprezintă un echilibru

diferit de cel precedent. Aceste stări rezultă din interacțiunea unor zone cerebrale responsabile pentru principalele emoții — atracție, repulsie, plăcere, neplăcere, frică, dezgust etc. — precum și cea a altor zone implicate în reglarea acestor emoții, situate cu precădere în cortexul prefrontal.

CHRISTOPHE: Viziunea despre care vorbim ne sugerează că acest gen de schimbare se petrece brusc și global. Atunci când se petrece. Nu mai știu cine spunea odată: există unele obișnuințe pe care trebuie să le ducem până în străfundurile noastre, coborându-le treaptă cu treaptă ca pe o scară; și sunt alte obișnuințe pe care trebuie să le aruncăm, scurt, pe fereastră! Aici noi vorbim despre această a doua cale!

MATTHIEU: Imaginea care îmi vine acum în minte este cea a stolurilor de grauri sau a bancurilor de pești care se deplasează sincronizat cu miile, ca un nor, și își schimbă, brusc, forma și direcția dacă sunt urmărite de vreun prădător. Deci, în creier, totul se poate muta brusc de la o stare de coerență la alta, total diferită de prima. În unele cazuri, această atitudine nouă devine stabilă și irevocabilă pentru tot restul vieții, fapt pe care îl găsesc absolut fascinant.

Am aflat de cazul unui deținut din Statele Unite, care comisese mai multe crime. Ca să-și umple timpul cu ceva, omul s-a înscris la sesiunile de meditație propuse de închisoare. El a povestit că într-o bună zi a simțit că se dărâmă un zid în interiorul lui. Într-o fracțiune de secundă, și-a dat seama că până în acea clipă el gândise și acționase într-un registru de ură și violență. Toate relațiile lui cu ceilalți se bazau pe dominație, brutalitate și dorință. În acea clipă, însă, a început să vadă lumea și pe cei din jur în cu totul altă lumină. A început să dea dovadă de bunăvoință, să atenueze conflictele și să-i îndemne pe ceilalți deținuți să renunțe la violență. După un an de zile, a fost înjunghiat cu o bucată de sticlă, la toaleta închisorii — ca răzbunare pentru o crimă pe care o comisese în trecut.

„Dependența toxică ne reduce drastic libertatea: dependentul nu trăiește decât în așteptarea dozei următoare.“

CHRISTOPHE: Sigur a știut că se expunea unui pericol renunțând la violență într-un mediu ultraviolent. Dar a fost „mai tare“ decât el, mai presus de el. Toate studiile actuale arată că uneori, creierul nostru declanșează procesul decizional înainte ca noi să conștientizăm și să vrem acest lucru, iar noi nu facem decât să executăm. E un fel de stare de revelație, pornită din străfundul nostru, când ne spunem: așa nu mai merge!

MATTHIEU: După părerea lui Wolf Singer, specialist în neuroștiințe, nu este plăcut să simți o situație de conflict și de nehotărâre, iar această stare reflectă un proces neîncheiat la nivelul activității cerebrale. Rezolvarea acestui conflict interior și luarea unei decizii sunt resimțite ca o ușurare.

CHRISTOPHE: Dar cred că există, din păcate, și un confort sau mai degrabă o obișnuință cu disconfortul atunci când acesta durează de prea mult. Apoi, de la obișnuință se trece la resemnare, la supunere, se alege calea minimului efort, chiar dacă e dureroasă și ne îndreaptă spre ce e mai rău. Decât să ne ciocnim cu necunoscutul și să întâmpinăm greutăți, mai bine alegem previzibilul și calea ușoară, chiar dacă ne duc la pierzanie.

ALEXANDRE: Cel care se luptă cu dependența este tentat să-și umple golul, să facă orice ca să nu mai simtă lipsa. Cum să faci față acestor mecanisme triste, cum să ieși din această suferință abisală? Dependentul de „iarbă“, dependentul de sex care se uită la un film X descoperă repede că doza luată îl liniștește doar pentru... scurtă vreme. Dacă te izolezi de lume, riști să cazi rău de tot. Un paradox ciudat este că în spatele adicției se ascunde probabil voința de a te stăpâni: când pui mâna pe sticlă, când dai pe gât un pahar, înseamnă și că *te străduiești*, în disperare de cauză, să-ți atenuezi tristețea, să-ți alungi necazul, să te anesteziezi. În confruntarea cu răul care ne macină, ne descurcăm fiecare cum putem; uneori, apelând la expediente care ne trag și mai în jos. Cum să facem să

scăpăm de aceste năravuri contraproductive și cum să încercăm să o luăm definitiv pe alte căi? Când ne dedăm consumului și comportamentului adictiv, noi căutăm de fapt un sprijin, o consolare, o mică pauză. Sigur că pe această cale nu găsim decât o variantă netrebnică, niște firimituri, și trecem pe lângă ce este bun, pe lângă libertate, pe lângă bucuria profundă.

Și atunci, cum să pornim efectiv la drum, cum să trecem la asceză și cum să găsim plăcerea altundeva decât în comportamentele nocive? Schimbările de 360 de grade țin de o iluzie, de utopie? Spectacolul cotidian ne arată cât este de greu să ne rupem de obișnuințe, de reflexe și de scheme care revin mereu și mereu, învârtindu-se în cerc. Cum ar fi dacă întâi și întâi ne-am uita să vedem ce suntem în stare să facem ca să găsim alinare, ca să umplem golul, vidul din noi, pentru ca apoi să sugrumăm, să strângem de gât, să răsucim gâtul tuturor acestor apucături și să distrugem rănile din noi?

CHRISTOPHE: Ce-i drept, toate istorisirile despre asemenea schimbări bruște și radicale ne prezintă cazuri rare de eliberare de dependență. Dar studierea și înțelegerea lor ne-ar putea înarma cu noi cunoștințe: ne cam lipsesc armele ca să-i ajutăm pe cei dependenți în lupta lor! E important să știm ce se petrece înainte de schimbare, pentru că acestea sunt elementele pe care oamenii nu le percep întotdeauna prea clar. O fi existând o perioadă de incubație, de pregătire? Oare declicul prin care îți spui „așa nu mai merge“ poate avea loc fără să fi făcut niciun efort? Sau, poate, declicul este precedat, în general, de un disconfort prelungit vreme de săptămâni sau luni de zile, și este însoțit de o evoluție progresivă a conștiinței de dinainte de momentul schimbării?

MATTHIEU: După spusele unei prietene care mi-a împărtășit experiența ei, acest „declic“ este punctul culminant al unor eforturi susținute și vine după momente progresive de conștientizare, după pași mărunți care sunt tot atâtea minidetașări față de obiectul

dependenței. Există un timp de incubație pe parcursul căruia intensitatea disconfortului sporește în raport cu plăcerea tot mai mică oferită de dependență. Și când devine evident că neajunsurile nu mai pot fi tolerate, se ajunge în punctul în care se întoarce foaia. E ca în povestea cu fructul copt. Dacă încerci să culegi un măr care este încă verde, el se rupe cu ramură cu tot, și nu poate fi mâncat. Dar când fructul este copt, nici nu-l atingi bine, că îți și cade în mână.

Dependența afectivă

ALEXANDRE: Ființă socială, deschisă, sensibilă, omul nu este o *causa sui*... nici la bine, nici la rău! Răul cel mai rău zace în dependență, în lipsa afectivă, în proiecții, în neînțelegeri și în așteptările neîmplinite. Relația cu celălalt se poate strica foarte repede. Ca să nu mai vorbim de relațiile toxice care ne distrug de tot viața. Pe această temă am primit o lecție absolut valoroasă de la un prieten de-al meu... De câte ori se pregătește să o viziteze pe mama lui, care este la un cămin de bătrâni, el se pregătește — după cum spune — să „coboare în groapa contaminată de la Cernobîl". Și completează: „Mă aștept să primesc direct în bot o tonă de unde negative, un camion de reproșuri, un vagon de critici". Și știe și Dumnezeu cât își iubește mama, și că face tot ce poate ca să nu strice această relație. Amicul meu încearcă să introducă un pic de libertate în toată debandada asta. De câte ori în viață nu ne atașăm de ființe care nu ne dau decât firimituri de afecțiune, care nu reușesc să ne umple sufletul? Mai rău, ne putem lega cu funii groase de bărbați sau de femei care ne trag în jos la fiecare mișcare.

Swami Prajnanapada spune pe scurt așa: câinele se întoarce mereu la stăpân în speranța să capete un blid de mâncare, chiar dacă stăpânul e rău și îl bate. Din fidelitate, din necesitate, bietul animal este gata să îndure toate loviturile urâte, să suporte la nesfârșit tot felul de traumatisme, să se lege cu lanțuri de călăul său. Câte nu suntem dispuși să îndurăm, ca să ne satisfacem nevoile și

să ajungem, în fine, la „pita" de care avem atâta nevoie? Dacă nu am avut parte de dragoste necondiționată, pun pariu că unii, și eu unul în primul rând, se târâie să adune câteva firimituri. De aici pornește pericolul dependenței, al alienării.

Din fericire, există o mie și una de căi de ieșire din această închisoare. De ce să îi conferim cuiva, indiferent cine ar fi, drept de viață și de moarte asupra bucuriei noastre de a trăi? De ce să-i delegăm altcuiva pacea noastră interioară? Din nou, aici, Spinoza ne ferește de orice șarlatanism. El scrie că putem învinge o pasiune tristă printr-o afecțiune și mai mare. Da, pentru a ucide dintr-un foc o legătură nocivă, fără să ne epuizăm în luptă, trebuie să ne dedicăm unei aspirații mai mari, mai vaste: dorința de a ne înconjura de oameni, de a ieși la suprafață, de a înnoda niște legături adevărate, de a merge spre Iluminare, de exemplu. Această asceză voioasă ne scoate, de bine de rău, din ceea ce ai explicat, atât de bine, tu, Matthieu: de sub imperiul dorințelor tot mai independente de voința noastră și din toate schemele care se învârt în cerc.

Modul în care ne raportăm la corpul nostru are o importanță crucială. Câtă vreme nu te poți suporta, câtă vreme te urăști pe tine însuți, cum să nu fugi în brațele primului venit pentru a căuta în acesta o sursă capabilă să distribuie recompense și pansamente, ca un automat de cafea și snackuri? Și așa, ajung să nu îl mai iubesc, de fapt, pe celălalt, ci să iubesc o imagine idealizată, o fantomă.

Apropo de blidul de mâncare și de firimituri, nu pot să trec sub tăcere un episod amuzant din viața mea, pe care l-am relatat într-o carte (*La Sagesse espiègle — Înțelepciunea șugubeață*). După ce m-am întors din Coreea, m-am atașat atât de nebunește de un tip, încât îmi pierdusem orice urmă de libertate. În fiecare zi, la ora 15 fix, mă suna pe Skype. Era doza mea zilnică de drog. Voiam să devin acel bărbat, să îi fur silueta, ținuta atât de dezinvoltă, de frumoasă și de bine clădită. Mă disprețuiam în aceeași măsură în care îmi adoram *idolul*. Complet debusolat, neștiind în ce direcție să o iau, a trebuit să recurg la tot felul de expediente ca să mă desprind de această tendință spre adicție. Ajutat de scrierile lui Chögyam Trungpa, am

încercat, bineînțeles, să adopt atitudinea mecanicului de la service ca să îmi fac o imagine despre toată aiureala, fără să exagerez, fără să mă afund de tot în vinovăție și fără să cred că eram condamnat și pierdut pe vecie. Am reușit, datorită ție, dragă Matthieu, să privesc în față acea legătură care nu îmi mai făcea deloc plăcere, care mă secătuia și îmi îmbolnăvea tot mai rău sufletul în fiecare zi. Ca să-mi refac cum trebuie sănătatea, a trebuit până la urmă să merg pe tot felul de căi, de drumuri, ca să dezintegrez monopolul afecțiunii și să descopăr știința voioasă, să am capacitatea de a spune „Da" unui corp handicapat, „Da" tragicului existenței, și ca să am curajul să iubesc necondiționat, să primesc și să dăruiesc afecțiune peste tot în jur. Da, există o mie și una de modalități de a te elibera, de a scăpa din închisorile din tine. Și rănile nu sunt o rușine, niciodată.

MATTHIEU: Este esențial să nu stigmatizăm tulburările psihice — și mai ales adicția și depresia — ca pe niște tare sau greșeli de care am fi complet răspunzători; trebuie să le abordăm ca pe niște boli sau disfuncții legate de nenumărați factori — sociali, de mediu, genetici, fiziologici și cerebrali — care participă activ la formarea diferitelor noastre dispoziții. Este o boală, scria tatăl meu, care suferea de dependență de alcool, o boală „ale cărei ravagii trebuie să înveți să le stăpânești cu o întreagă baterie de stratageme". Contrapunctul cel mai eficace, spunea el în continuare, „este să ai în tine o dorință mai mare decât cea de alcool, și incompatibilă cu acesta". La el, a fost dorința de a scrie. Discernământul și voința de a ne folosi cu perseverență potențialul de transformare sunt elemente-cheie pentru a ne elibera de aceste rele.

CHRISTOPHE: Dependențele afective sunt destul de frecvente: ele se manifestă prin nevoia de a fi permanent în contact cu celălalt (telefoane, SMS-uri), printr-o hipervigilență la orice formă de îndepărtare sau de distanțare a acestuia, prin intoleranță la orice critică, prin angoasa de a fi abandonat și prin hiperexigența ca

semnele de afecțiune sau de dragoste să fie mereu reînnoite. Ca orice dependență, dependențele afective își au punctul de plecare în niște nevoi normale, pe care le pierdem însă de sub control.

Căci nimeni nu este perfect și nici total autonom și independent pe plan afectiv. La specia umană nu există așa ceva: omul este un animal social care nu poate supraviețui cum se cuvine de unul singur, și care trebuie să își țeasă nenumărate legături cu anturajul. Cu toții suntem dependenți unii de ceilalți, toți suntem codependenți. Dar fiecare în felul său.

Avem nevoie de legături afective puternice și securizante cu anturajul, dar aceste dependențe sunt parțiale, nu totale: nu pretindem să împărtășim *totul* cu o singură persoană. Legăturile noastre sunt flexibile, nicidecum rigide: putem suporta perioade de îndepărtare afectivă, trecătoare, fără să ne simțim deprimați sau în pericol. Și, mai ales, aceste dependențe sunt multiple: nu lăsăm întreaga greutate a așteptărilor noastre să apese pe un singur om, căci avem la dispoziție mai multe persoane de care să ne atașăm.

Rousseau scria în *Émile sau Despre educație*: „Orice atașament este semnul unei insuficiențe, a unei lipse: dacă nimeni nu ar avea nicio nevoie de ceilalți, nimeni nu s-ar gândi să se unească cu ei". Astfel, suntem dependenți pentru că ne suntem insuficienți, altfel spus, nu ne suntem suficienți. Iată de ce trebuie să ne *iubim,* să ne *ajutăm* unii pe ceilalți. Dar nu să ne *sufocăm* unii pe ceilalți... ca în cazurile de dependență afectivă, în care fantasma persoanei afectate constă în fuziunea însești, în satisfacerea permanentă a nevoilor sale afective.

În aceste cazuri, întreaga viziune asupra vieții ajunge să fie foarte limitată: cel care suferă de dependență afectivă își pierde dimensiunea libertății, își pierde capacitatea de a aprecia bogăția lumii și de a se hrăni din ea. El mai are doar o singură sursă de alinare și de siguranță: figura celui de care s-a atașat. Toate celelalte trec în plan secund, respectiv dispar din polii săi de interes. În asta constă adicția.

ALEXANDRE: Probabil că dependența afectivă este atât de tenace pentru că se bazează pe o mitologie intimă, pe o eroare de apreciere: credința că celălalt are capacitatea de a ne satisface nevoia viscerală de consolare, că are capacitatea de a ne oferi ce ne lipsește. Dependentul prins în asemenea cătușe se alege cu o serie întreagă de efecte secundare și se expune unor rele tratamente, de neimaginat. Pe un asemenea teren, e greu de crezut că vindecarea poate veni numai pe cale rațională sau prin voință proprie. Degeaba faci un tabel în Excel și înscrii în el avantajele și dezavantajele unei relații, pentru că asta tot nu te ajută să realizezi că, de fapt, tu nu te alegi decât cu firimituri; și nici nu te ajută să închei odată pentru totdeauna cu degringolada în care ai intrat și ai rămas închis, lipit de celălalt.

CHRISTOPHE: Aceasta este o dimensiune esențială a dependenței afective. La un moment dat, cei care sunt victimele ei își dau seama că dezavantajele (pierderea libertății, teama de abandon) sunt mult mai multe decât avantajele. Dar avantajele sunt legate de o nevoie fundamentală: aceea de a primi dragoste și de a fi în siguranță. Și atunci, preferăm să renunțăm la libertatea și la demnitatea noastră. Amintiți-vă de cântecul lui Jacques Brel, „Nu mă părăsi": „Nu mă părăsi / Nu am să mai plâng / Nu am să mai vorbesc / Am să mă ascund aici / Să te văd dansând și zâmbind / Să te aud cântând, și apoi râzând / Lasă-mă să fiu umbra umbrei tale / Umbra mâinii tale / Umbra câinelui tău...". Când se ajunge în acest stadiu, suntem foarte departe de ceea ce se numește libertate interioară...

ALEXANDRE: Ceea ce alimentează și mai mult dependența, este genul de viață semiclandestină pe care îl induce. Cine ar îndrăzni să spună deschis și fără ocolișuri: „Sunt complet dependent de băutură", „Nu mai pot, mă înnebunește tipul ăsta sau femeia asta!"? Cum să nu te temi de reacțiile anturajului tău și să nu le ascunzi celor apropiați, tuturor celorlalți, medicului și ție însuți, răul de a fi în care te-ai afundat? Prietenii de bine, cei și cele care ne iubesc

fără condiții, pot deveni efectiv artizanii *vindecării noastre interioare*. Dar cum să ne poată ajuta dacă le ascundem plăgile, traumatismele, angrenajul îngrozitor în care ne-am lăsat prinși și de care ne-am lăsat păcăliți. Un prim pas ar fi, probabil, să avem curajul să vorbim deschis, să fim transparenți, să lăsăm deoparte jena și rușinea: „Uite ce e, sunt dependent de acea persoană, am înnebunit. Ajută-mă, te rog!" De altfel, e un semn. Din clipa în care începem să vindem gogoși, să mințim, să jucăm un rol, să umblăm cu fofârlica, toate arată că e ceva putred la mijloc.

Ca să nu mai vorbim de sentimentul de culpabilitate care ne împiedică să progresăm și să luptăm cu adevăratele probleme. Cum să sugrumăm vocea interioară atât de insidioasă care ne tot repetă: „Meriți mai mult decât atât!"? Matthieu, când evoci natura noastră adevărată, fericirea care sălășluiește în adâncuri, de fapt, tu ne spui că există posibilitatea ca printr-o dinamică extraordinară să destrămăm disperarea, fatalismul, resemnarea. În plină dependență, riscăm să uităm complet că suntem, așa cum o spui, făcuți pentru fericire, să uităm că „germenele Celui desăvârșit" („natura de Buddha"), care radiază în noi și din noi, provine dintr-o libertate de neimaginat.

Să te îndrepți cu tărie spre marea sănătate, să scapi de adicție, înseamnă, poate pentru început, să ai curajul lucidității totale, curajul transparenței, să nu mai minți și să nu mai vinzi gogoși. Disocierea dintre plăcere și dorință, pe care o evocai este extrem de eliberatoare. Tipul ăsta mi-a sucit mințile, nu o visez decât pe ea, am mare nevoie de anesteziantul ăsta, de drogul ăsta chiar dacă nu-mi aduce nicio bucurie și nu-mi mai face nicio plăcere. Într-adevăr, încerc să-mi înăbuș nemulțumirea prin orice mijloc, cu riscul de a distruge astfel, totul. De aceea, este de o importanță vitală și crucială să observăm haosul, să punem un diagnostic, să reperăm diferitele șantiere ale unei existențe.

CHRISTOPHE: Dar ceea ce ne împiedică să fim lucizi și să împărtășim altora problemele pe care le avem este faptul că atunci

când vorbim cu ceilalți — fără mască — despre dependența noastră, ne arătăm slăbiciunile și ne arătăm așa cum suntem! Și pentru asta, trebuie să depunem un efort extraordinar! Or, Matthieu ne-a explicat că una dintre problemele întâmpinate cu dependența este că ne vine foarte greu să facem efortul de a ne schimba felul de a fi.

MATTHIEU: De unde vine acest sentiment de lipsă, de lipsuri? În general, el poate fi declanșat de setea noastră nestăvilită de a ne satisface nevoile fundamentale — hrană, lichide, somn etc. Starea de lipsă resimțită de cel care este în sevraj față de o substanță de care este dependent este provocată, în aceeași măsură, și de reacțiile fiziologice. Cât despre starea de lipsă care te face să dorești intens o situație sau o persoană în cazurile de dependență afectivă — aceasta este o stare care provine dintr-un sentiment de incompletitudine care este, și el, însoțit de interacțiuni fiziologice: avem impresia că ne lipsește ceva fără de care este de neconceput să simțim o satisfacție de durată. Astfel, suntem victima unei iluzii, când ne imaginăm că starea de plenitudine se obține prin cumularea de obiecte, de situații și de persoane indispensabile pentru o fericire imaginară. Or, „plenitudinea" nu presupune să fii „plin" cu tot felul de lucruri. E vorba mai degrabă de un sentiment de coerență și de satisfacție profundă, un sentiment care este „plin, deplin" în sine. Aceasta este libertatea interioară prin excelență: un sentiment de pace și de unitate, lipsit de atracții și de repulsii, de lipsuri și de o sete nestăvilită. Acesta este obiectivul pe care încearcă să-l atingă cei care meditează ani de-a rândul: libertatea. Dar, cu mult înainte de a ajunge în acel punct, putem trăi momente de plenitudine plimbându-ne într-o pădure, împreună cu prieteni dragi, stând pe malul unui lac de munte, pe un vârf de creastă de unde să contemplăm un peisaj desfășurându-se sub ochii noștri sau stând în fața unui foc de lemne și ascultând o muzică sublimă; sau în orice alte circumstanțe, când agitația gândurilor se decantează pentru a-i face loc simplității naturale a minții. Capacitatea de a gusta din această formă de libertate depinde de nivelul nostru de familiarizare cu

modul în care funcționează mintea noastră, dar și de capacitatea noastră de a ne elibera de automatismele noastre de gândire. Odată ce am ajuns la libertatea interioară, nu ne mai lipsește nimic.

Forța solidarității în fața adicției

ALEXANDRE: O cunoștință de-a mea își datorează salvarea și „libertatea" organizației Alcoolicii Anonimi (AA). Ce susținere puternică, ce bucurie să poți reuși cu ajutorul unor prieteni de bine, care — departe de a te păzi ca niște polițiști — te susțin și îți întind o mână! În fond, în loc să-i condamnăm pe cei care se confruntă cu *akrasia*, toți ar trebui să avem curajul solidarizării și să le dăm o mână hotărâtă de ajutor. Iată marea noastră provocare: să depășim această lipsă aproape congenitală de compasiune, această incapacitate feroce de a ne preda vieții fără rezerve, de a iubi necondiționat. În fața adicției trag la cântar nu numai greutatea obișnuințelor, dar și dictatura „impersonalului *se*" („se zice...", „se cade..."), frica de respingere, teama de privirea celuilalt, această angoasă de a fi considerat un laș sau fricosul de serviciu. Doar dragostea le vine de hac acestor obstacole de temut!

MATTHIEU: Unul dintre punctele forte ale Alcoolicilor Anonimi sau ale terapiilor de grup, este tocmai faptul că cei care se află în stare de dependență nu mai trebuie să se ascundă și se pot lăsa în mâinile celorlalți. Sunt cu toții în aceeași barcă și știu cum au ajuns acolo. Nu e cazul să mai disimuleze ceva și nici să se mintă unii pe alții: scopul comun este să scape, să reușească să scape, sprijinindu-se unii pe ceilalți, și să se lase îndrumați în acest proces. În caz contrar, la suferința cauzată de dependență se mai adaugă și cea a blamului și a singurătății.

CHRISTOPHE: Eu unul, ca medic, am fost întotdeauna impresionat de rezultatele pe care le pot obține Alcoolicii Anonimi cu unii dintre pacienți (chiar dacă nu toți suportă tipul lor de abordare,

foarte directivă și solicitantă). Ascultându-vă, îmi spuneam că ei au trei ingrediente foarte puternice, trei pârghii de acțiune: 1. înțelegerea fără judecare; 2. susținerea socială; 3. spiritualitatea. Indiferent de starea în care vin, chiar dacă sunt euforizați de la băutură, participanții sunt primiți la întâlniri (ceea ce nu se întâmplă la noi la terapiile de grup). Orice-ai zice, orice-ai face, oricare ar fi starea ta, ești ascultat. Ceea ce contează nu este să fii nebăut în acea clipă, ci să dorești sincer să te lași de băutură. Si majoritatea alcoolicilor doresc acest lucru; dar trecerea la etapa următoare, adică împlinirea efectivă a dorinței, le pune probleme. Susținerea socială este un alt pilon: ei se ajută foarte mult între ei. Au un naș care este disponibil oricând, la orice oră din zi sau din noapte, și cu care pot vorbi despre tristețile și tentațiile lor. Și apoi, urmează spiritualitatea care este foarte importantă la Alcoolicii Anonimi. La început, pe mine ca terapeut, mă cam speria, dar apoi, am înțeles treptat că face parte integrantă din program și are un rol foarte important. Programul lor anunță deschis această dimensiune spirituală și evocă o „forță superioară" căreia îi putem spune Dumnezeu sau destin, înger protector sau steaua cea bună. Deseori, pentru participanți este foarte liniștitor să își imagineze o presupusă putere binevoitoare, pentru că știu că tot deasupra lor, și chiar mult mai aproape, sunt și forțele răuvoitoare ale dependenței.

Cum astăzi sunt un terapeut cu vechime, mă descurc mai ușor cu nevoia de spiritualitate a unora dintre pacienți și înțeleg mai bine că aceasta îi poate ajuta. Spiritualitatea ne ajută să vedem încotro ne vom îndrepta credința. În situații extreme, ne plasăm speranța în obiecte nepotrivite, în persoane nepotrivite, în așteptări nepotrivite. Alcoolicii Anonimi au un sistem, cu care putem fi de acord sau nu, dar care aduce această dimensiune spirituală, de care unii au nevoie pentru a putea lupta și crede că există și pentru ei o soluție.

Dar chiar dacă sistemul Alcoolicilor Anonimi nu ne convine, când luptăm împotriva dependenței trebuie să ne asigurăm că avem în jur persoane care înțeleg și nu ne judecă. Și, așa cum spuneai tu,

Alexandre, trebuie să avem și alte surse de veselie decât substanța sau persoana de care suntem dependenți. Și nu mă mulțumesc să lupt contra dependenței, ci îmi reechilibrez în viață tot ceea ce mă poate hrăni și întări. Aceste două fronturi, aceste două bătălii sunt necesare: să fac răul să dea înapoi, dar și să fac tot ce pot pentru a atrage binele, chiar dacă la început, acest „bine" nu îmi pare a fi mai tare și nici mai plăcut decât senzațiile pe care le aveam la început, când am devenit dependent.

MATTHIEU: Deviza celor de la AA este: „Împărtășiți, vorbiți, ascultați, ajutați-vă". În plus, ei nu încearcă să-i controleze pe cei care vin la întâlniri, nici măcar să-i verifice dacă mai beau în continuare sau nu. Nimic nu e obligatoriu. Mișcarea Alcoolicii Anonimi s-a născut într-un mediu creștin. Aspectul spiritual este esențial; îl face pe fiecare dependent să-și spună: „M-am luptat atâta vreme, sunt la pământ și total neputincios. Înseamnă că trebuie să primesc ajutor de la o forță superioară în fața căreia să mă deschid". Este vorba deci de credința în Dumnezeu, indiferent de forma pe care o poate lua această credință. La tradițiile spirituale non-teiste, cum este budismul de exemplu, am putea găsi un echivalent, în ceea ce se numește „germenele Celui desăvârșit" (sau „natura de Buddha"), care se găsește în fiecare ființă. În acest caz, abordarea ar consta din a-i cere unui alcoolic sau unui drogat, adept al budismului, să gândească cam așa: „Acum, sunt neputincios în fața obișnuințelor mele, în fața tumultului de gânduri care mă copleșește, dar, la urma urmei, există această „natură de Buddha", natura fundamentală a minții mele, care nu poate fi niciodată alterată sau coruptă. Am să mă țin strâns de această *natură* și am să reușesc".

CHRISTOPHE: Te gândești la meditația de conștientizare deplină? Pentru că există deja multe lucrări care arată ce poate face această tehnică meditativă pentru cei cu dependențe, în combinație cu celelalte abordări medicamentoase și cu psihoterapia.

MATTHIEU: E mai adânc decât un simplu exercițiu de meditație, dar aceasta din urmă este cu siguranță de ajutor. Cu ocazia unei întâlniri dedicate dependențelor care a avut loc la Institutul „Mind and Life", o doamnă a prezentat un program de conștientizare deplină pe care îl făcuse pentru alcoolici, aleși dintre oamenii străzii, și cu care obținuse rezultate uimitoare: după șase luni, jumătate dintre ei practicau, în continuare, meditația de conștientizare deplină și mulți dintre ei se opriseră din băut. Este absolut remarcabil, având în vedere condițiile adverse cu care se confruntă cei fără adăpost.

TRUSA DE UNELTE
IN FAȚA DEPENDENȚEI

CHRISTOPHE

- *Să acceptăm că nu există o soluție simplă sau unică.* Putem constata adesea că oamenii pe care îi ajutăm subestimează complexitatea strategiilor folosite pentru eliberarea de dependențe. Nu ține doar de voință. Cu alte cuvinte, nu e vorba doar de mental în opoziție cu afectele sau cu pulsiunile. De fapt, este vorba de un șantier vast, pe trei niveluri:
  - Un șantier psihologic (cu cele două axe: Cum să lupt împotriva adicției? Cum să-mi îmbogățesc viața, cum să mă deschid spre alte interese și să mă întăresc în felul acesta?);
  - Un șantier în mediul din jur (Ce anume din mediul în care trăiesc mă împinge mereu să greșesc? Ce mă ajută să lupt?);
  - Un șantier relațional (Spre cine să mă îndrept ca să găsesc consolare, informații?).
- *Să reflectăm asupra revenirilor tentației.* Trebuie să știm că într-o bună zi vom fi expuși din nou la declanșatorul adicției (alcool, drog, tutun, imagini cu conținut sexual etc.). Cum vom reacționa în acea clipă? Mai bine să ne punem întrebarea aceasta din timp, adică să ne antrenăm pentru acest moment. În anumite cazuri precise și în anumite momente, specialiștii comportamentaliști în tratarea dependențelor îi pun pe pacienți să facă următorul exercițiu: le propun să stea cu o sticlă alături, să miroasă paharul cu vin, să ia o înghițitură și să o scuipe afară din gură, iar apoi să golească sticla în chiuvetă. Odată ce ai făcut gestul „pe viu", ți-ai sporit șansele de a-l putea repeta singur, mai târziu.
- *Să știm că adicțiile sunt de temut*: Ele ne afectează strict nevoile fundamentale. Nu suntem dependenți de o pereche de șosete

sau de o lampă electrică! Suntem dependenți de alcool, de iubire, de sex, de zahăr, de lucruri care ne satisfac nevoile... Și deci, cel mai adesea, nu e suficient să ne privăm de ele, pentru că abținându-ne, ne privăm de o nevoie fundamentală. Trebuie să ne reorientăm spre alte modalități de a ne satisface aceste nevoi, și, deci, să ne întrebăm: Ce mi-a lipsit de am ajuns dependent? Ce alte căi de satisfacere a acestei nevoi trebuie să găsesc? Cum ar fi o viață fără această dependență, o viață în care aș putea fi totuși fericit și în care aș găsi cum să îmi satisfac această nevoie?

- *Să nu uităm nicio clipă că viața este terapia cea mai eficientă.* Oi fi fiind eu terapeut și convins de ceea ce fac, dar nu pot să nu constat că viața poate face tot atâta bine ca și mine, ba poate chiar mai mult decât psihoterapiile și medicamentele, pentru că ea aduce toate nutrimentele concomitent! Mereu dau exemplul cu vitamina C. Sigur că se găsește în comprimate, dar mai ales în kiwi, portocale și în multe alte fructe: vitamina C astfel absorbită este mai bună, pentru că în fructe ea este însoțită de mulți nutrienți — care lipsesc din comprimate — și care îi sporesc efectul. Tot așa, în viață există puncte de cotitură, anumite circumstanțe care ne scot în cale, simultan, întâlniri, surse diferite de plăcere, un mediu nou, emoții noi. Și, dintr-odată, toate aceste elemente, combinate cu eforturile noastre, intră în rezonanță și ne ajută să o luăm pe calea cea bună. Și atunci, să facem tot ce putem ca să nu ne ținem deoparte și să rămânem ancorați în viața cotidiană: activități, ieșiri, întâlniri, descoperiri... Acolo se află cel mai mare zăcământ de soluții și de resurse!

MATTHIEU

- *Să evităm factorii declanșatori*: Să avem grijă să nu apăsăm pe butonul care declanșează bomba dorințelor irezistibile, expunându-ne la factorii detonatori. Să eliminăm din câmpul nostru vizual substanțele, imaginile și orice alt obiect legat de

dependența noastră. Dacă nu se poate să ne distanțăm și să ne îndepărtăm de toate, să mergem totuși în natură, la o drumeție cu prietenii, ca să redevenim mai puternici și mai rezistenți.

- *Momentul critic*: Cercetătorii au demonstrat că punctul critic este cel în care ne confruntăm cu stimulul: vedem praful alb, sticla, fie în realitate, fie într-o imagine mentală care ni se impune cu forța. În acel punct totul devine foarte repede de nereprimat. Dacă lăsăm acest proces să se declanșeze, el capătă atâta forță încât devine foarte greu de anulat. Nu ne putem spune: „Uite, o sa iau un pic și apoi mă opresc". Un exercițiu de meditație ne poate ajuta, „mărind" spațiul temporal al acestui moment de confruntare, ca să putem beneficia de o marjă mai largă de manevră. Contemplând direct gândurile generate de imaginea mentală a obiectului dorit, le facem să mai scadă în intensitate și să se împrăștie de la sine, asemenea unui desen făcut pe luciul apei, care se șterge pe măsură ce îl trasăm. Dacă reușim să suspendăm procesul gândurilor care ne tracasează tot timpul, prin revenirea în prezent putem evita să fim înghițiți de înlănțuirea lor, care ne aduce în incapacitatea de a ne controla.
- *Să observăm pulsiunile așa cum apar în timpul conștientizării depline*: Marele înțelept budist Nagarjuna spune: „E tare bine când te scarpini, dar e mult mai bine când nu te mai mănâncă!" Pentru asta, se recomandă să „privim" mâncărimea cu ochiul prezenței active, atât cât este necesar ca să se estompeze și până când simțim că ne-am eliberat de ea. Unii se scarpină până la sânge. Dacă oprim gestul, mai mult ca sigur că ne va fi greu să suportăm mâncărimea o bucată de vreme, dar până la urmă, va dispărea. Dacă aplicăm această metaforă la contextul dependenței, trebuie, deci, să mobilizăm suficient de multă determinare și forță sufletească, pentru ca această pulsiune cicălitoare să scadă de la sine, tot așa cum lăsăm un foc să se stingă, nemaipunând lemne pe el: focul va arde tot mai slab până când se va stinge. E în natura lucrurilor.

ALEXANDRE

- *Să învățăm de la Spinoza*: Să ne deschidem spre o cunoaștere „voioasă" înseamnă să identificăm ceea ce ne face cu adevărat veseli, bucuroși, ceea ce ne hrănește spiritual în străfunduri și pentru totdeauna.
- *Să desființăm monopolul*: Să variem mai bine plăcerile, să culegem bucuria de peste tot. Viața e grea: îndoieli nesfârșite, nemulțumiri constante, încercări, nenorociri, uzură, dolii. De aici, până la a te arunca pe prima firimitură venită să te anestezieze, nu este decât un pas. Ca să scăpăm de dependență — și Dumnezeu știe dacă e ușor de spus —, să spargem exclusivismul, ca să nu dăm pe mâna oricui telecomanda capabilă să ne trimită direct în iad. Nimeni și nimic nu ar trebui să însemne „totul" în lumea asta, pentru nimeni.
- *Să avem curajul de a fi transparenți*: Să cerem ajutorul, să ne lăsăm rănile sufletești la vedere și să nu uităm niciodată că omul nu este o *causa sui,* o entitate etanșă, separată, autarhică. Există cu siguranță și alte modalități de a stabili legături cu oamenii, fără să trebuiască să ne umplem de frică, de gelozie, fără să ne atașăm exagerat de ei.
- *Să știm discerne*: Să învățăm să distingem între lucrurile după care fugim zi și noapte, respectiv lucrurile pe care le dorim cu adevărat, în străfundurile noastre. Să plecăm urechea, ca să ne identificăm nevoile și plăcerile de suflet.

„Când am stat în Coreea, mi s-a permis să petrec trei luni într-o tabără de retragere zen, la țară. Primele săptămâni s-au scurs fără nicio problemă; mă simțeam ca-n rai. Într-o bună zi, copiii și soția au venit să mă vadă. Ne-am plimbat veseli prin pădure, ne-am rostogolit pe văi, simțind fericirea perfectă. Dar a venit vremea ca ei să se întoarcă la Seul. Și atunci, reminiscențele unui trecut îndepărtat s-au activat instantaneu. Mi-am amintit de serile groaznice de duminică, atunci când îmi pierdeam oarecum părinții pentru că trebuia să mă întorc la cămin. M-a pișcat ceva, nu știu ce, vreo musculiță, și imediat m-am apucat să caut informații pe internet unde am aflat că, nu de mult, fusese prin zonă un caz de turbare. O boală care dacă nu este tratată la timp, este fatală. Nu mi-a trebuit mai mult ca să se dezlănțuie în mine o angoasă nebună... Eram panicat la gândul că mă așezasem din greșeală pe un raton turbat. Îmi amintesc și acum de unele sesiuni de meditație în care trebuia să-mi mușc buzele ca să nu strig, atât eram de devastat de frică. Am încercat de toate — să meditez, să mă plimb, să mă uit la filme —, nimic nu mă putea calma, sau scoate din acea stare de alarmă permanentă.

Pe când eram aproape pe punctul de a-mi pierde mințile, am dat peste o înregistrare video în care se prezenta un exercițiu bizar: trebuia să-ți imaginezi că puteai să sporești volumul angoasei, reprezentându-ți imagini de groază. Îmi imaginam deci pe unul dintre copiii mei, mușcat de un animal turbat și mort pentru vecie. După zece minute, filmulețul te sfătuia să dublezi doza și să-ți observi disconfortul, tulburarea, sudoarea, crispările. Acest exercițiu — pe puțin zis, contraintuitiv — m-a ajutat mult. Am conștientizat că, dacă îmi puteam spori angoasele, puteam, la fel de bine și să nu le mai alimentez. Mi-am instalat pe ecranul telefonului mobil imaginea unui buton imens de volum. Infernul a durat câteva luni bune. În ciuda acestei practici neprețuite și a micului ei efect asupra angoasei, a trebuit să constat până la urmă că voința nu este suverană. Dar exercițiul a mai făcut un lucru. Mi-a arătat că toate grijile mele erau exclusiv produsul minții mele."

Alexandre

3
FRICA

CHRISTOPHE: În psihologie, frica desemnează ansamblul de reacții ale corpului și minții în fața unui pericol. Deosebim frica de verișoara ei, anxietatea, care se compune din reacțiile în fața *posibilității* unui pericol — respectiv a unui pericol apropiat sau imaginar. După cum se spune mereu, și după cum ai spus și tu, Alex, angoasa este o frică fără obiect. Fără un obiect actual sau prezent, dar un obiect care nu este lipsit de realitate, căci într-atât ne subjugă corpul și mintea!

Frica, sub toate formele ei, este, fără îndoială, una dintre emoțiile care ne inhibă cel mai mult libertatea. Fie că e vorba de libertatea exterioară, pentru că ne determină să fugim sau să ne ascundem, fie de cea interioară: frica ne poluează gândurile, ne face să supraveghem mediul înconjurător, să anticipăm în el toate pericolele posibile, să calculăm dinainte ce ar fi cel mai sigur pentru noi și pentru cei apropiați: creierul nostru este transformat într-o mașină de supraveghere, de evitare, de planificare.

Chiar și un risc imaginar este capabil să ne invadeze și subjuge mintea și viața, precum ratonul turbat care te-a adus într-o asemenea stare, Alexandre. Sub influența acestei proiecții improbabile, viziunea ta asupra realului s-a distorsionat, universul tău s-a retractat. Ți-ai pierdut orice flexibilitate, orice mijloc de a imagina alte posibilități sau de a lua vreo măsură.

Frica este emoția cea mai arhaică. Chiar și la organismele primitive, există mișcări fundamentale, cvasireflexe: abordarea (căutarea

de resurse și de plăcere) și evitarea (protecția față de pericole). Astfel, putem considera că frica este mama tuturor celorlalte emoții dureroase: rușinea provine din frica față de privirea celorlalți, tristețea — din frica că ceva ne va lipsi pe termen lung, furia — din frica de eșec sau de umilință... Dacă ne gândim bine, găzduim în noi tot timpul o frică (sau mai multe) de ceva, indiferent de vârsta pe care o avem sau de momentele din viață în care ne aflăm!

Atacurile de panică

CHRISTOPHE: Proiecția în virtual și în scenarii catastrofale improbabile, însoțită de impresia că frizezi o formă de nebunie (și, deci, de frica că vei înnebuni) sunt constante în atacurile de panică (numite și „crize de angoasă"). Ne pierdem autocontrolul, iar mintea ne impune cu forța niște suferințe care — știm bine în adâncul nostru că — sunt absurde, și sunt plăsmuite de noi înșine. Dar corpul așa crede, el nu face diferența dintre real și virtual. Pentru el, totul este adevărat, și înnebunește, exact ca spectatorul căruia îi este frică la cinema, deși știe bine că nu este decât un film de groază.

ALEXANDRE: Fantomele ratonilor turbați m-au făcut complet neputincios. M-am trezit dezarmat în lupta contra ideilor, a fantasmelor, a nimicului. Inutil să spun că, în fața panicii, raționamentele nu se mai susțin, nu mai stau în picioare. De ce nu reușește logica să convingă, câtă vreme evidența faptelor ar trebui să aibă câștig de cauză? Și ce să mai spunem de încercările inutile ale celui care, având mijloace proprii la dispoziție, se străduiește să dezamorseze o frică irațională: „Uită-te la tine din cap până în picioare! Vezi vreo urmă de mușcătură?" Când psihicul e deja ambalat, demonstrația dă chix, nu reușește să ne îndemne să încercăm altă cale!

MATTHIEU: Oare de ce nu are rațiunea niciun impact asupra fricilor acestora ciudate și extravagante? Cauza aparentă a atacului tău de panică — oare nu m-am așezat peste un raton turbat? — nu

se susține rațional, dar se pare că nu ne ajută cu nimic să ne-o spunem. Trebuie, deci, să identificăm care este adevărata cauză a panicii cristalizate în forma unui raton. Când îi incităm pe cei angoasați să-și analizeze și să-și decorticheze fricile, observăm că, în general, componenta principală este frica de moarte. Dacă reușim să identificăm cauza profundă, ne putem strădui să remediem câte ceva, într-un fel sau altul, chiar dacă nu este ușor deloc. Dacă nu reușim să facem corecții la nivelul cauzei profunde, putem măcar favoriza o „detensionare" a fricii, de exemplu însoțind persoana în cauză într-un loc care nu prezintă niciun fel de pericole — o terasă cu vedere spre un peisaj de munte sau spre un ocean liniștit —, sugerându-i să respire larg de mai multe ori și apoi să-și cufunde mintea în cerul vast și luminos, în peisajul care se întinde la nesfârșit, și în acest spațiu să lase să se risipească gândurile care îl perturbă. Prin aceasta, ceea ce ne tulbură se poate desprinde și îndepărta mai ușor.

Dacă nu ne putem deplasa, putem încerca să vizualizăm asemenea peisaje sau orice altă situație liniștitoare, în care mintea să scape temporar de frica concentrată și de starea de urgență alienantă pe care o generează.

CHRISTOPHE: De cele mai multe ori, nu ne dăm seama că anxioșii au ieșit din lumea noastră și au trecut în alta, care nu se mai supune acelorași reguli. În această lume virtuală, informațiile sunt prelucrate complet diferit: chiar dacă un risc nu reprezintă decât o șansă dintr-un miliard, tot ești aspirat pur și simplu de această posibilitate infimă. Nu mai avem de-a face cu aceeași logică specifică unui non-anxios. Și tot ce putem face pentru aceste persoane este să le aducem înapoi în realitate. Uneori, prin mijloace foarte simple: mersul, contemplarea naturii, munca, ieșirile, acțiunea, discuțiile cu prietenii, toate acestea te reancorează în realitate. Așa se explică și de ce angoasele care ne cuprind în plină noapte sunt cele mai violente: suntem singuri și nu ne putem proteja prin acțiune sau distragere. Din fericire, există și meditația: nu e de mirare, căci a medita nu înseamnă să stai și să reflectezi cu ochii închiși, ci să

îți implici tot corpul. Când meditezi, ești atent la respirația ta, te reconectezi la corpul tău, asculți sunetele din jur. Corpul, chiar panicat și înnebunit fiind, este totdeauna în realitate și niciodată în lumea virtuală.

Alex, în cazul tău, tu erai într-un spațiu al reculegerii spirituale, rupt de orice căi posibile de acțiune și interacțiune. Am mulți pacienți care făceau atacuri de panică în perioadele de retragere spirituală sau de meditație. Până nu demult, când încă nu existau protocoale de meditație adaptată la bolile pacienților (MBCT sau MBSR[3]), mulți dintre cei cu anxietate sau cu depresie voiau să mediteze și mergeau în tabere de retragere vipassana sau zen... Unul din trei exploda pur și simplu! Și asta pentru că maeștrii zen sau vipassana nu sunt terapeuți și, uneori, sunt chiar prea severi și exigenți.

Dar cum ai rezolvat acel atac de panică? Când ai avut impresia că revii în realitate?

ALEXANDRE: Nu am fost în stare să găsesc resursele interioare în măsură să pună la pământ angoasa. Încă o dată, salvarea a venit din exterior. De altfel, uite-l aici, în carne și oase!... În plină noapte, l-am trezit din somn pe bunul Matthieu, care m-a convins, la telefon, că riscul de a mă așeza din greșeală pe un raton turbat era la fel de mare ca cel de a mă trezi cu un meteorit proiectat în față... Blândețea ta, calmul tău, vocea ta zâmbitoare, de la mii de kilometri distanță, au avut câștig de cauză în fața temerilor mele.

MATTHIEU: Ai fi fost, probabil, primul din lume căruia i s-ar fi întâmplat... să se așeze pe un raton adormit în pădure. Și încă pe unul turbat!...

[3] MBCT: *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (terapie cognitivă bazată pe *mindfulness*), protocol destinat celor cu tulburări anxioase și depresive; MBSR: *Mindfulness-Based Stress Reduction* (reducerea stresului bazată pe *mindfulness*), protocol destinat celor cu tulburări medicale și psihologice asociate unui nivel ridicat de stres.

ALEXANDRE: Cu ocazia asta mi-ai transmis o învățătură adâncă: să contemplu natura, să nu mai văd în ea un dușman, o prezență ostilă, un pericol permanent. Astea m-au liniștit cu siguranță.

MATTHIEU: Întreaga lume ne apare uneori ca un dușman potențial. De fapt, mintea noastră este cea care devine dușmanul nostru cel mai aprig: „Se poate întâmpla ca mintea noastră să lărgească atât de mult în jurul său acest lac imaginar, scrie Charles Ferdinand Ramuz, încât să nu mai poată trece dincolo de el".

ALEXANDRE: Nebunia minții noastre care se învârte în gol își însușește o anumită logică pentru a contraargumenta vocea rațiunii. Este un proces absolut diabolic, care le dă de furcă tuturor celor care încearcă să-l ajute pe cel stăpânit de frică. Cu toate acestea, am greși amarnic dacă nu am face-o. Îmi aduc aminte, cu o imensă recunoștință, de doctorul Olivier, un prieten de-al meu, pe care îl sunam și care îmi prezenta elemente științifice ca să contracareze delirul din imaginația mea.

Cum să ne eliberăm de angoasă

MATTHIEU: Am o prietenă, foarte echilibrată și senină în viața cotidiană, care îmi spunea că se trezește uneori noaptea cu o angoasă puternică, fără un obiect anume, un fel de angoasă difuză. Dar ne rămâne totuși capacitatea de a observa această angoasă și de a vedea că este lipsită de o existență adevărată: angoasa aceasta nu este decât un construct puternic al minții, ca un nor negru de furtună. Cu un pic de antrenament în meditație, ne putem uita la ea direct și îi putem destructura forța (aparentă). Partea minții noastre care observă angoasa nu este angoasată, ea este pur și simplu conștientă. Sigur că nu e deloc ușor, în plin atac de panică, să accesezi acea parte a conștiinței care nu este angoasată și care observă angoasa, dar această alternativă există. În acest sens, dispunem de un spațiu în conștiința noastră care nu este sub imperiul

angoasei. E ca un picior care ține ușa întredeschisă. Dacă reușim să continuăm observarea mai mult timp, spațiul de libertate ia tot mai multă amploare și ușa se deschide tot mai larg. Angoasa va fi prezentă în continuare — nu va dispărea brusc —, dar scade progresiv în intensitate, devine mai puțin reală, mai puțin constrângătoare, și apoi, într-un sfârșit, dispare din peisajul nostru mental.

CHRISTOPHE: Da, toate acestea sunt de neprețuit. Efectiv, să observi angoasa cu conștiința deplină — fără să încerci să o înăbuși imediat, ci doar să îi observi manifestările — te ajută să te desprinzi, să scapi încet-încet. Meditația m-a ajutat mult, atât ca să îmi sprijin pacienții, dar și ca să lupt cu propriile mele anxietăți: când simți că te cuprinde angoasa, începe prin a observa ce se petrece, reancorează-te în respirația ta, în corpul tău, privește-ți gândurile și tot ce se petrece în jur... Imaginează-ți că ești pe malul unui râu, observă torentul de angoase care duce totul cu el. Din când în când, aluneci înapoi și te ia curentul de apă; trebuie să ieși din nou și să o iei de la capăt... După terapii și după ce îi tratăm în perioadele de criză, îi învățăm pe pacienții anxioși (și pe cei depresivi) să practice meditația conștientizării depline și aproape toți reușesc ulterior să se distanțeze de atacurile de panică, dacă acestea revin (în momente de oboseală sau de dificultate existențială, de exemplu).

MATTHIEU: Să nu te lași dus de curenți, să contempli de pe mal...

CHRISTOPHE: Apropo de fricile noastre, se mai pune o întrebare serioasă: pot exista angoase insondabile, ontologice, fără conținut vizual, mental? Angoase din care să fie mai greu să te extragi, din capul locului. Acestea ar fi efectiv „frici fără obiect"... Angoase pur și simplu legate de faptul că suntem o ființă umană, care va muri într-o bună zi, care știe asta și nu poate face nimic. Mulți filosofi consideră că acest gen de angoasă ontologică ține de condiția noastră umană și este, deci, inevitabil.

MATTHIEU: Tatăl meu era așa; el spunea că, oricum, fericirea nu poate fi atinsă niciodată pentru că moartea este inevitabilă.

CHRISTOPHE: În problema cu moartea, nu e vorba atât de moarte în sine, moartea noastră, că noi tot nu vom mai fi pe lume după aceea, ci este frica de moarte, care, dacă e constantă, ne însoțește în toate clipele vieții. Când înfruntăm ideea morții noastre, ne luptăm cu frica cea mai bazală, pe când, atunci când înfruntăm ideea morții celor dragi, ne luptăm cu tristețea cea mai profundă.

Toate momentele noastre de fericire nu pot izvorî decât din uitarea condiției noastre umane, din uitarea faptului că moartea vine înspre noi sau că noi mergem înspre ea. Legat de asta, Matthieu, tu ești cel care mi-a deschis ochii și care mă face să spun: dacă mai ai în tine aceste frici și tristeți, este probabil din cauză că nu ai lucrat destul cu tine, că nu ai coborât destul de adânc în tine. Căci, cu cât ajungi mai aproape de capăt, cu atât vei găsi pacea. Multora le este frică de psihoterapie, de interioritate, de introspecție, de meditație chiar, pentru că le este frică de întâlnirea cu străfundurile lor, cu un ocean de frici, și cu tenebre de nepătruns. Miza este să îi liniștim și să îi ducem cât mai departe, spunându-le: „Vom da de greutăți, dar le vom depăși, și vom ieși de cealaltă parte a fricilor voastre, și vom merge dincolo de ele, iar ele vor rămâne în urmă..."

MATTHIEU: Exact același răspuns mi l-a dat cineva care avea vreo douăzeci de ani și nu îndrăznea să se uite în sinea sa, de frica a ceea ce ar putea descoperi acolo. Și totuși, este singurul mijloc de a atinge miezul problemei și de a învăța să descifrăm prezența deșteptată în sânul căreia se formează și se dizolvă gândurile. Budismul tibetan are foarte multe tehnici prin care ne putem deconstrui gândurile care ne subjugă, tehnici prin care să le lăsăm să se disipeze de la sine. Aceste gânduri, care au un asemenea impact asupra noastră, sunt oare ca un foc mistuitor? Ca o stâncă ce se rostogolește la vale ca să ne zdrobească? Ca un general cu armata lui cu tot? Nici pe departe. Ele nu sunt decât producții ale minții noastre. Dacă recunoaștem

asta, înseamnă că am făcut deja un pas mare înspre eliberare. Dacă mintea le-a produs pe toate, atunci tot ea poate îndrepta lucrurile.

ALEXANDRE: Pentru eliminarea fricii și disiparea anxietății, ne poate fi de mare ajutor cartea lui Mingyur Rinpoche, *Bucuriile înțelepciunii*. Hotărât lucru, el ne ajută să demascăm mecanismele care ne torturează: frica adaugă peste realitate un strat ca o ceață; ea lipește peste fapte niște interpretări false, iluzorii. Când trecem la asceză, dizolvăm în actul de contemplare, cum spuneați și voi, bruma emoțiilor. Tradiția zen ne îndrumă spre conștiința nudă: să observăm ceea ce se petrece, fără să colorăm și fără să fardăm experiența proiecțiilor, așteptărilor și a categoriilor egoului nostru. Totuși, pentru cei care sunt ca mine, niște amatori, meditația se poate însoți cu un sentiment iremediabil de solitudine. La urma urmei, sunt singur când observ frica. Cum să te descurci când ai o nevoie viscerală de celălalt, pentru a găsi pacea? Uneori mă întreb dacă din spatele panicii, a temerilor, nu străbate o voce slabă, un mic strigăt de ajutor: „Ajutați-mă, fir-ar să fie!" Dezarmați, însingurați, lipsiți de resurse, putem avea un bun bagaj teoretic, și totuși, să avem nevoie de celălalt, ca să ne simțim reconfortați, ca să avem curajul, tăria de a coborî în străfunduri.

MATTHIEU: Contează foarte mult să fii în legătură cu un maestru spiritual autentic, dar din păcate, aceasta nu este o soluție la îndemâna tuturor.

ALEXANDRE: Să facem deosebire între remediile paliative și tratamentul de fond! Meditația este cu siguranță un tratament care merge în profunzime, unul eficace, de temut și durabil pentru toate otrăvurile mentale. Cine i-ar nega utilitatea? Cum să nu o recomanzi? Yongey Mingyur Rinpoche propune un exercițiu foarte simplu, care disipează fără greș ceața deasă din mintea noastră. Cât e ziua de lungă, comentăm totul în cap, fără oprire. La baie, în fața oglinzii, radioul „Mental FM" se tot pornește în capul nostru: „Ce

figură cadaverică am azi-de-dimineață! Și ce pungi sub ochi...". Să înveți să trăiești experiența fără să mai adaugi ceva, iată provocarea pe care ne-o lansează acest maestru tibetan. Pe această temă, zenul ne învață să distingem percepția de concepții, de „vrăjelile" interioare: Ce este în fața ochilor mei? Care sunt faptele? Observ oglinda, îl văd pe Matthieu, pe Christophe... De ce să adăugăm mereu încă un strat și să comparăm: „E mai bun decât mine", „O fi bine?", „O fi rău"?. Exemplul exercițiului lui Mingyur Rinpoche mă sensibilizează în mod deosebit, căci acest înțelept, așa cum o spune chiar el, a trecut prin toate acestea. Și el a cunoscut frica înainte de a se elibera din sclavia pasiunilor triste, a emoțiilor perturbatoare. El este antecesorul nostru, care atestă că este posibil să ducem un alt mod de viață.

MATTHIEU: În copilărie, îi era foarte greu să-și gestioneze atacurile de panică. Și la el, acestea țineau de frica de moarte: că o să se dărâme casa, că o să fie lovit de fulger, că inima i se va opri, sau că nu va mai putea respira. Fără să spună ceva cuiva, încă de la vârsta de 6 ani, se ducea uneori într-o grotă de lângă casa situată în munții Nubri din Nepal. Se așeza și medita chiar înainte de a fi învățat să mediteze. Meditația l-a liniștit, fără însă să îi și rezolve problema. Apoi, la vârsta de 13 ani, a început o retragere contemplativă de trei ani, din proprie inițiativă. Voia neapărat să mediteze. Este, evident, un caz de excepție. După un an, încă mai suferea de atacuri de panică. Într-o bună zi, și-a spus: „Ajunge. Mă închid în cameră și am să pun în aplicare până la capăt învățăturile primite de la tata (Tulku Urgyen, un maestru spiritual foarte respectat, care a fost și maestrul lui Francisco Varela) despre natura minții. Nu mai ies din cameră până când nu rezolv problema". Așa a și făcut, metodic, și în trei zile a scăpat de panică, odată pentru totdeauna. Cu toate acestea, a povestit în cărțile sale *Bucuriile meditației* și *Bucuriile înțelepciunii* că a mai primit câteva „lovituri", dar deja știa cum să le rezolve. Azi radiază de libertate, de o libertate voioasă și contagioasă, și de o înțelepciune impresionantă. Nu ai putea

„Frica, sub toate
formele ei, este
fără îndoială una
dintre emoțiile
care inhibă cel mai
tare libertatea."

nicicum să îți imaginezi că ani de zile, a fost victima unor atacuri de panică. A continuat să aibă perioade de retragere ascetică și transmite o învățătură clară și profundă despre natura minții.

El recomandă, în mod special, să nu considerăm panica drept un dușman, căci astfel ne alegem cu o tensiune în plus — ne este frică să nu ne apuce panica — ci, dimpotrivă, să încercăm să ne împrietenim cu ea: „Salut, panică, bine ai venit!", și să o folosim ca să progresăm spre libertatea interioară. Mai exact, el propune patru strategii: să începem prin a observa cu atenție panica, mai ales senzațiile fizice pe care le declanșează, asemenea unui spectator care observă un fluviu cu apele umflate. La tine, dragă Alexandre, ar fi mai degrabă anxietatea, la alții poate fi gelozia sau disperarea. Dacă se întâmplă să sporească, în loc să scadă, a doua strategie ar fi să te concentrezi asupra unui lucru; asupra sunetelor care te înconjoară, asupra mișcării de du-te-vino a respirației, asupra unui peisaj care îți apare în față. Mai putem și să ne concentrăm pe o altă emoție perturbatoare. În cazul său, Mingyur Rinpoche isca artificial un acces de furie și apoi se concentra asupra ei. Aceasta ne ajută să ne familiarizăm cu un anume fel de gestionare a emoțiilor perturbatoare și să ne antrenăm să facem față unei emoții, furiei (în cazul de față), care este mai puțin invadatoare decât panica.

E mai ușor așa, pentru că furia pe care am generat-o ne tulbură mai puțin decât anxietatea care este principala noastră problemă. Dacă nu merge cu furia, a treia metodă presupune să facem un pas înapoi și să observăm ce se ascunde în spatele panicii: frica de panică, aversiunea față de panică, rezistența la panică. În fine, dacă niciuna nu are efect, ultima opțiune este să faci o pauză: să te plimbi, să faci un duș, să te joci cu copiii, să vizitezi niște prieteni etc.

ALEXANDRE: Mingyur Rinpoche ne dă și un instrument fabulos: viziunea panoramică, această imensă disponibilitate interioară care se înrudește cu spiritul vast propovăduit în zen. În cazul anxietății, printr-o ciudată iluzie optică, conștiința se fixează, se focalizează asupra unui punct, pe grijile zilei, uitând tot restul. Iar acest exercițiu

presupune să conștientizezi ce se află în jur, în afara temerilor tale, și să te deschizi spre lumea care este mult mai vastă decât eul tău agitat.

CHRISTOPHE: Este foarte important să învățăm să înfruntăm atacurile de panică, să nu ne mai fie teamă că vor reveni. Și totuși, nu este suficient doar să ne hotărâm să o facem; trebuie să muncim din greu, după principiul maximei latinești: *„Si vis pacem, para bellum"* („Dacă vrei pace, pregătește-te pentru război"); dacă vrei să trăiești fericit, când ești o persoană anxioasă, trebuie să fii în stare să înfrunți valurile de anxietate, ca să nu te mai îneci în ele. Pentru asta este nevoie de un antrenament serios. Și ceea ce tocmai ne-ai descris este unul din mijloacele de acțiune împotriva angoasei: să ne exersăm „mușchiul" propriei noastre atenții. Toate studiile științifice ne arată că, pe măsură ce suntem tot mai anxioși, atenția ni se focalizează tot mai mult asupra obiectului de care ne temem. Și neglijăm orice altceva. Or, viziunea pe care trebuie să o privilegiem — în general în viață, dar cu prioritate în perioadele de anxietate — este una opusă, este o viziune panoramică: să vedem problema sau posibilitatea problemei, dar și toate resursele problemei și tot ceea ce există și este altceva decât problema.

De aici pornește, de exemplu, psihologia pozitivă, care este o psihologie a resurselor: să ne lărgim orizontul cu regularitate și să apreciem ceea ce merge bine în viață, ceea ce funcționează bine, ceea ce ne ajută și ne întărește. Când ne va cuprinde frica, aceste resurse ne vor ajuta să luptăm mai bine împotriva adversității și a multiplelor sale componente: componenta reală (anxioșii au și probleme reale, ca toată lumea, de altfel), componenta amplificată (dar anxioșii le dau proporții exagerate) și componenta imaginată (căci anxioșii se lasă duși de valurile propriilor scenarii-catastrofă care sunt, de fapt, improbabile, ca cel cu ratonul turbat și multe altele de același gen!).

MATTHIEU: Pe deasupra, ceea ce se ivește în lumea imaginarului poate lua nenumărate forme, unele mai amenințătoare decât altele.

CHRISTOPHE: Da, și este latura cel mai greu de înfruntat. Până la urmă, cei anxioși nu se descurcă chiar atât de rău cu greutățile reale și concrete, dar își istovesc forțele cu celelalte greutăți. Pentru că un creier anxios tratează riscul ca pe o realitate, cu aceeași seriozitate și energie cu care tratează realitatea. De vreme ce există riscul, atunci reacționez ca și când ar fi real. Pentru că mintea mea este focalizată pe frică, fără să se poată desprinde de ea. Ne poate fi de ajutor, dacă acceptăm să lăsăm frica acolo unde este, dar, atenție, să nu o lăsăm să ocupe *tot* locul; și dacă ne invităm mintea la altele: să acorde atenție respirației, corpului, sunetelor, să se uite bine în jur, pe scurt, să ne ancoreze în realitate, în ceea ce este tangibil; și apoi, pornind de aici, să ne observăm, în același fel, gândurile, făcând un pas lateral, și să le lăsăm să curgă, așa cum lăsăm să treacă fiecare suflu. Și, de fiecare dată, când vedem că mintea își adună forțele, și se concentrează din nou asupra fricilor, să o luăm de la început, să ne deschidem atenția, iar și iar, înspre tot ce este aici, și să nu o lăsăm să se îndrepte numai asupra fricii...

Există o mulțime de tehnici, dar ce trebuie să înțeleagă cei care suferă de anxietate este că nu putem folosi aceste tehnici în plină furtună: nu învățăm să folosim parașuta când cade avionul. Este nevoie de un fel de antrenament existențial, dacă plecăm de la principiul că ține de condiția noastră umană să avem momente de anxietate sau de disperare. Este un dat psihologic, de care, după părerea mea, nu putem scăpa; cu riscul de a fi răvășiți de crize de angoasă care ne iau prin surprindere sau de a fi dependenți de tranchilizante, de alcool sau de alții pentru a ne găsi o alinare.

În centrul vindecării: încrederea și atenția la momentul potrivit

CHRISTOPHE: Ascultându-te, Matthieu, îmi tot dă ghes gândul că, la un moment dat, când ești în plină angoasă, e nevoie și de un act de credință ca să supraviețuiești.

„Când începi
să fii cuprins
de angoasă,
ancorează-te din
nou în respirație,
în corp, uită-te
la gândurile
tale, la tot ce se
întâmplă...“

Dacă sufăr de frici răvășitoare, nu prea îmi vine să cred ce spune terapeutul, ce spun, de exemplu, un Matthieu sau niște maeștri tibetani! Totuși, trebuie, trebuie să merg până la capăt, trebuie să aplic sfaturile lor, deoarece îmi oferă o cale validată de știință sau una experimentată de acești maeștri. Și clipa în care anxiosul nu se mai crede pe sine, nu mai crede că are dreptate, că este în pericol, că fiii săi sunt în pericol, sau nu mai crede neclintit în orice altă frică, această clipă infimă este hotărâtoare. Este clipa în care întreaga situație se poate schimba, este momentul în care îți spui: „Poate că greșesc, poate că sunt pierdut, orbit și aservit fricilor mele. Așa nu mai merge. Și atunci, mai bine să încerc să renunț la certitudinile mele negative, să mă arunc în gol și să mă prind de mâna întinsă a maestrului, a terapeutului, să ascult sfaturile, să aplic metodele lui".

MATTHIEU: Asta deosebește credința de încredere. Credința obișnuită constă din a crede în ceva care nu este susținut prin niciun fel de dovadă. Credința oarbă înseamnă să crezi în continuare, chiar dacă s-a dovedit că această credință este greșită. Credința poate lua nenumărate forme, de vreme ce nu are nevoie să se bazeze pe realitate. În ce privește încrederea, ea presupune să îți bazezi opinia fie pe experiența directă, fie pe raționamentul logic și pe o inferență validă, fie pe o mărturie demnă de încrederea ta.

CHRISTOPHE: Dar este și un act de credință, într-un fel: în latină, *fides* înseamnă și „încredere", și „credință". Așa că, iată de ce multor anxioși le este greu să facă marele pas fără să fie lămuriți, liniștiți, respectiv însoțiți de un specialist în îngrijirea sănătății. Mintea lor toată le spune: „Nuuuu! E periculos, nu-ți asuma riscul, nu te băga!" Sfaturile nu au efect decât dacă vin din partea unei persoane în care ai încredere. Este absolut emoționant să vezi că există oameni pe care îi ajută cărțile noastre, vocile noastre de la distanță, fără să ne fi întâlnit vreodată. Și aceasta nu numai pentru că ceea ce scriem are sens și este util, dar și pentru că au stabilit cu noi o relație de încredere.

MATTHIEU: Pentru asta trebuie și să simți multă bunăvoință din partea celui în care îți pui încrederea. Trebuie să îți poți spune, ca atunci când ești pe lângă un maestru spiritual: „Acest om pare atât de înțelept și de binevoitor, și pot — în lipsa unor probe contrarii — să îi acord încrederea mea".

CHRISTOPHE: Da, întâlnirea cu oameni care întruchipează această posibilitate de a ne depăși fricile ne face foarte bine. Maeștrii spirituali, persoanele care întruchipează forța și calmul interior, specifice tradițiilor spirituale, ne pot aduce mult pe planul întrebărilor noastre existențiale, dar ne oferă deja, de pe acum, remedii concrete pentru suferințele noastre, mai ales dacă nu sunt prea departe de noi, în sfere înalte, și dacă ne ascultă și dau dovadă de compasiune și bunăvoință față de noi. Aceste calități ni-i aduc mai aproape și reduc distanța dintre ei și noi; dacă distanța aceasta e prea mare, ei nu ne pot ajuta, nu ne pot inspira. Când ne sunt aproape, ei ne arată că, dacă urmăm acest drum în continuare, ne vom depăși fricile și vom găsi o oază de liniște.

MATTHIEU: Am văzut la fața locului cum unii învățători tibetani îi ajută discret și abil pe cei care au probleme psihologice și nu se simt bine în pielea lor. De cele mai multe ori, ei nu încearcă să-i convingă să-și gestioneze dezechilibrul prin intelect sau prin raționamente. Ei le propun să trăiască împreună cu maeștrii și să-i însoțească pe aceștia în călătoriile pe care le fac cu scopul de a răspândi învățătura în diverse locuri. Și astfel, puțin câte puțin, prin osmoză, discipolii se impregnează de calmul și înțelepciunea celui sau celei pe care îi însoțesc. Se creează un climat de încredere, iar când învățăceii primesc instrucțiuni mai formale pentru practica în sine, le vor pune în aplicare cu mintea senină și încrezătoare. Aceasta este forța tăcută a exemplului.

CHRISTOPHE: Dar adevărații maeștri sunt rari, și se întâmplă ca mesajele lor să nu fie întotdeauna concrete, spun asta cel puțin

din perspectiva mea de medic și terapeut! Aici intervin terapeuții, mai ușor de găsit, mai puțin intimidanți și mai ancorați în concret! Mă gândesc la pacienții care sunt bântuiți de anxietate sau de tristețe. Ai sentimentul că nu privesc în direcția în care trebuie: ei acordă o atenție mai mare experiențelor existențiale nefericite, în raport cu cele fericite. Și trec pe lângă momente din viață care ar putea contribui la salvarea lor — când se plimbă prin natură, spre exemplu, sau când sunt împreună cu prietenii —, pentru că nu fac eforturi să fie prezenți în acele momente, pentru că mintea lor nu se uită la ele, pentru că inima lor nu se deschide spre ele, ca să le primească. Rolul meu, ca terapeut, este să-i ajut să corecteze această mică eroare; zic „mică" pentru că efortul de făcut nu este mare, dar poate genera schimbări deosebite. Există momente în care un colț albastru de cer, o vorbă prietenească te pot atinge direct la inimă. Contează foarte mult să le deschidem ochii asupra următoarei întrebări: „Oare adevărul din viața voastră nu se regăsește în ambele zone — în cea a suferinței, dar și în cea a liniștirii, a iubirii, afecțiunii și admirației?" Încercăm să reechilibrăm aceste tipuri de experiență de viață, să le îndreptăm atenția și asupra micilor zone de liniștire, și să-i determinăm să-și pună problema că și acestea ne spun ceva despre condiția umană: suntem cu un picior în zona de adversitate și cu celălalt în zona de fericire mult visată.

MATTHIEU: Avocatul diavolului vă va spune: „Da, e un moment magic, dar ce se va schimba după asta? Nu va dura". Așa este, desigur, dar putem face un efort ca să înțelegem de ce ne-am simțit împăcați în aceste momente privilegiate. De ce să nu încercăm să acordăm mai multă atenție caracteristicilor acestei stări, așa cum zici tu, și să le cultivăm?

CHRISTOPHE: Problema pacienților noștri este că, de fapt, nu reușesc să fie prezenți cu adevărat în momentele de frumusețe, de prietenie, de relaxare — când bei o cană de ceai împreună

cu prietenii care țin la tine etc. Pacienții noștri sunt puternic înrădăcinați în tristețea, în suferințele și în angoasele lor și au un singur obiectiv: să găsească soluții durabile, răspunsuri definitive. Vor spune despre momentele plăcute: „Da, e bine, dar nu s-a rezolvat nimic, tot am revenit la angoasele mele". Și noi trebuie să le spunem tot ce putem, ca să-i facem să înțeleagă următoarele: „Atâta vreme cât vei vedea momentele bune ca pe niște remedii pentru clipele rele, nu rezolvi nimic. Trebuie neapărat să te lași impregnat pe de-a-ntregul de prietenie, de admirație, de natură, de clipele bune și plăcute, fără să le atribui vreun scop. Dacă le lași să fie subjugate de angoasele tale, dacă le ierarhizezi și consideri în continuare că anxietatea, frica, tristețea, sentimentul de singurătate sunt intrinsec mai importante, mai adevărate decât clipele fericite, relaxate, nu rezolvi nimic. Fă în așa fel încât momentele senine să fie la fel de reale ca și neliniștile tale; rumegă în minte clipele bune așa cum le rumegi pe cele rele, abordează-le pe picior de egalitate, și nu vei mai șchiopăta!"

ALEXANDRE: Da, ar trebui să ne ascultăm mai mult interioritatea și să îndrăznim efectiv să ne deconectăm de la înclinația permanentă de a fi hiperactivi. Fără să fim paseiști, cum să nu observăm că azi, viața interioară și introspecția sunt parazitate de mii de solicitări care ne înghit efectiv: Facebook, Twitter, e-mailuri, știri? Cum să ne mai imaginăm o revenire sănătoasă în străfunduri, când suntem prinși în acest tumult necontenit? Cine sau ce ne împiedică să ne acordăm mini-retrageri, echivalente cu niște etape de ieșire din regimul de funcționare al minții pe pilot automat, și de strămutare înspre zonele mai profunde? Hiperstimulați cum suntem, mai știm oare coabita cu plictisul, cu fantomele, cu asprimea orelor care, aparent, nu ne aduc niciun câștig? Până și în meditațiile noastre căutăm experiențe excepționale, senzații tari. Cum să facem să nu instrumentalizăm calea, drumul? Adâncirea în profunzimile noastre presupune să ne deprogramăm, să credem

că nicio circumstanță nu ne interzice bucuria adevărată. Pesimismul egoului se naște din minciună, dintr-o farsă.

De mii de ori pe zi, trebuie să perseverăm în asceză, să împrăștiem norii accidentali care ne împiedică să ajungem la „germenele Celui desăvârșit" din noi, cum spun budiștii. Să ieșim din logica strâmbă a consumerismului, să ne îndreptăm spre ce este mai măreț decât noi, spre mediul înconjurător, de exemplu, iată adevărata provocare! Se pare că în zilele noastre există copii care nu au văzut o vacă în realitate și care cred că un pește seamănă cu o chestie pătrată făcută pane... Dar să ne ferim să facem pe moraliștii când, de fapt, treaba noastră este să ne eliberăm de adicțiile afective, să nu mai plecăm urechea la cântecul de sirenă al aparențelor.

Dependenți de angoasă?

ALEXANDRE: Mă tot frământă o întrebare: nu cumva există în adâncul omului un mecanism de autodistrugere? Cum se face că, deși suntem în deplină cunoștință de cauză, tot continuăm să perseverăm pe un drum care ne duce direct într-un zid. De ce ne încăpățânăm, în anumite momente ale vieții, să avem un comportament care ne trage în jos? Ce forțe imperioase ne fac dependenți de cauzele suferinței noastre? Și uite așa ajungem din nou la tema *akrasiei* și a adicției...

CHRISTOPHE: Dependenți de propriile angoase? Nu prea îmi place să-i acuz pe cei suferinzi că ar dovedi o „complezență" față de simptomele lor. Dar, efectiv, poate exista în fiecare dintre noi, o dependență, absolut involuntară, față de propriile suferințe. Uneori, când încerci să-i aduci alinare cuiva care este foarte anxios, ai impresia că acesta ține la angoasele sale. Și uneori trebuie să te înarmezi cu o baterie de argumente de fier, când el încearcă să te convingă că are toate motivele să fie anxios, iar tu încerci — la fel de încăpățânat — să îl convingi că trebuie să fie mai puțin anxios. Ne aflăm într-un impas: convingere contra convingere.

ALEXANDRE: O fi însemnând că preferăm o obișnuință nocivă, dureroasă, în loc să ne deschidem spre necunoscut, să primim golul cu brațele deschise?

CHRISTOPHE: Exact. Iată de ce, deși sunt terapeut, cred că în orice proces de vindecare, există — la un moment dat — un act de credință: renunți la certitudinile tale negative și te arunci în gol, ca să prinzi trapezul pe care ți-l întinde maestrul spiritual, terapeutul sau un prieten de bine. Ești atârnat deasupra prăpastiei, te legeni în toate părțile, nu controlezi nimic și undeva, jos, e cineva care îți strigă: „Dă drumul la tot, aruncă-te și încearcă să prinzi soluția pe care ți-o lansez!" E normal să-ți fie frică să te arunci după un alt trapez și să fii tentat să rămâi agățat de trapezul suferințelor: el, cel puțin, e în mâinile tale, în clipa de față, este tangibil și te ții strâns cu mâinile de el!

MATTHIEU: Am putea defini samsara — respectiv, oceanul existenței condiționate de ignoranță și suferință — ca pe o adicție, o dependență de cauzele suferinței.

ALEXANDRE: Care sunt mecanismele unei asemenea adicții? De unde provine?

MATTHIEU: Din distorsionarea realității, o caracteristică a rătăcirii: ne grăbim spre cauzele suferinței și întoarcem spatele celor ale fericirii. Și într-un text budist se spune că avem tendința să ne purtăm cu fericirea ca și când ar fi cel mai mare dușman al nostru. Nu este vorba deci despre complezență față de simptomele suferinței, ci de lipsă de discernământ.

ALEXANDRE: Dar uneori, spre marea noastră nefericire, se pare că există efectiv, în noi, o îndârjire să ne amăgim, să ne păcălim, să perseverăm în iluzii și în ignoranță.

MATTHIEU: Păi aceasta este una din trăsăturile confuziei mentale: încăpățânarea de a reproduce cauzele suferințelor noastre. Unul dintre maeștrii învățători care activează în Dordogne afirma: „Ceea ce oamenii numesc fericire pentru noi este suferință". Această afirmație drastică se referă la faptul că ne stabilim scopuri care sunt incapabile să ne aducă o stare de bine autentică (setea de avere, de faimă, de putere, de plăceri superficiale) și ne temem de necazuri, de pierderi, de eșec, de anonimat, de critici etc.

ALEXANDRE: Cum să traduci, în fapt, în viața de fiecare zi, aspirațiile înalte care îți sălășluiesc în inimă? Știm clar că generozitatea este o comoară, o cheie universală pentru relațiile interumane, un dar primit din Ceruri. Și nu încape nicio îndoială că, dacă scăpăm de tot felul de atașamente nepotrivite, am găsit deja remediul pentru multe rele, și, cu toate acestea... avem tendința să ne conservăm așa cum suntem, pentru că forța inerției și a proastelor obiceiuri este nebănuit de puternică și de rezistentă la orice intervenție.

MATTHIEU: În lumea de azi ne lipsesc modelele. Pe cine să admirăm de fapt? Și cine merită să fie luat ca model uman? Ne-ar plăcea să știm juca șah ca Bobby Fisher, unul dintre cele mai fulgurante genii din istoria șahului, dar cui i-ar plăcea să fie ca el — un om cu tot felul de tulburări, alături de care nu se putea trăi. Când privim în jurul nostru — părinți, educatori, personalități, gânditori, artiști —, rămânem un pic deconcertați. Există oameni admirabili, dar și mulți indivizi cu care nu am vrea nicicum să semănăm ca ființe umane, indiferent de câte talente deosebite ar avea. În schimb, când întâlnim o ființă plină de înțelepciune, animată de o bunăvoință nesfârșită, ne-ar plăcea tare mult să avem și noi calitățile sale.

TRUSA DE UNELTE ÎN FAȚA FRICII

MATTHIEU

- *Să observăm frica* așa cum am observa un foc aprins și să o lăsăm să se stingă de la sine sub privirea acestei „prezențe atente", care nu se identifică cu frica.
- *Să ieșim din îngustimea minții noastre angoasate,* contemplând un peisaj vast, imensitatea cerului.
- *Să ne folosim rațiunea ca să ne reconectăm la realitate*: În realitate, câte dintre multele noastre frici s-au materializat efectiv în situații dramatice?
- *Să analizăm frica* pentru a înțelege că ea nu este nimic altceva decât o producție a minții, și că nu există niciun motiv să i ne supunem. Aceste unelte vizează fricile imaginare și nu pericolele reale, în fața cărora frica poate avea un rol salvator.

ALEXANDRE

- *Terapia cu ajutorul realității*: Stoicii recomandau ca, în caz de emoții perturbatoare, de derută interioară, de dezastre emoționale, să se revină la fapte. Ce este sub ochii mei? De ce anume îmi este frică? Ce mă aduce într-o asemenea stare?
- *Să lărgim câmpul de conștientizare*: Când mintea se concentrează cu încăpățânare la grijile zilnice, să încercăm o viziune puțin mai largă, una panoramică, să îndrăznim să ne uităm la ceea ce se petrece în jurul nostru, să ne conectăm la senzații, să ne deschidem spre măreția lumii.
- *Pentru a ne extrage din spirala infernală a fricii*: Să vedem că logica nu are neapărat un răspuns la toate, că argumentele nu reușesc întotdeauna să demonteze temerile iraționale, și să practicăm,

la nevoie, arta ocolișurilor, să ne deturnăm gândirea spre ceva care ne îndepărtează de frică.

- *Să nu ne supraestimăm forțele.* Există lupte care ne epuizează și ne lasă sleiți de puteri. Ca să nu rămânem singuri cu greutățile noastre, să îndrăznim să ne înconjurăm de prieteni de bine, atunci când suntem dezorientați.

CHRISTOPHE

- *Frica, un atac permanent la libertatea noastră*: Adevărata problemă a fricii din noi nu este atât de mult disconfortul sau durerea pe care ni le provoacă — și care trec până la urmă —, ci libertatea noastră redusă pe termen lung. Ca să nu ne mai fie frică, ne petrecem timpul evitând ceea ce ni se pare că e periculos, fără să știm dacă chiar este cazul să o facem: evitarea nu ne învață nimic, nici despre pericole, nici despre capacitățile noastre.
- *Să nu ne supunem*: Acesta este primul lucru care trebuie făcut, ori de câte ori se poate: dacă frica ne îndeamnă să dăm înapoi, să încercăm să mergem înainte, ca să vedem ce se poate întâmpla. Ne face să ne gândim doar la ea? Să ne deschidem câmpul atenției, ca să ne gândim la toate celelalte (la respirația noastră, la corpul nostru, la lumea înconjurătoare)!
- *Să ne antrenăm pentru a înfrunta fricile mărunte*: Dacă ne vine greu să facem față fricilor celor mai mari, să căutăm unele mai mici, care să fie mai pe măsura eforturilor noastre. Și să ne antrenăm înfruntându-le în mod repetat, pentru că doar o dată sau de câteva ori nu va fi suficient. Mecanismele de eliberare sunt aceleași, indiferent de frică. Eforturile pentru a ne elibera de fricile mărunte sunt aceleași cu cele care ne vor ajuta în cazul fricilor mai mari.
- *Să nu uităm de psihoterapie*: Ea obține cele mai bune rezultate în cazurile de frică și de anxietate, și aceasta datorită terapiilor cognitiv-comportamentale, a celor centrate pe acceptare și angajament, precum și datorită terapiilor bazate pe conștientizarea deplină (*mindfulness*).

„În Bretania, am cunoscut o mamă care, în fiecare zi, la ora 17:00, intra într-o stare absolut răscolitoare. Era ora la care unicul său fiu murise, cu cinci sau șase ani înainte, pe când venea de la școală. A ținut doliu toată viața.

Am întâlnit o altă mamă care își găsise fiul înecat în piscina de acasă. Când s-a petrecut drama, și-a spus: «Acum trebuie să fac o alegere majoră în viață; fie trăiesc cu disperarea aceasta până la capătul zilelor, fie decid să trăiesc și să-i păstrez memoria în alt fel».

Acela a fost un moment hotărâtor, momentul în care ea a ales să-și trăiască viața și să dedice în amintirea fiului său nenumărate acțiuni de caritate pe care le-a organizat folosindu-și averea. A simțit un moment de răscruce și, indiferent ce am crede despre liberul arbitru, în acel moment, în acele condiții-limită, ea a întrezărit posibilitatea de a porni într-o direcție sau alta, și și-a spus «decât să aleg disperarea, mai bine aleg viața».“

Matthieu

4

DESCURAJAREA ȘI DISPERAREA

CHRISTOPHE: Avem aici două povești de viață impresionante, două exemple de reacții opuse în fața tentației disperării, acel prim simțământ care te gâtuie când îți pierzi copilul. Dar haideți să începem cu un simțământ mai puțin tragic și mult mai comun: descurajarea. O văd ca pe un fel de trepied care se sprijină concomitent pe un grad de uzură, de oboseală (sunt descurajat pentru că am tot încercat multă vreme), pe lipsa de rezultate sau, cel puțin, de rezultate satisfăcătoare (nu merge, nu-mi iese nicicum) și pe pierderea speranței (nu o să reușesc niciodată). Este școlarul derutat când are de făcut la matematică o temă pe care nu o poate rezolva, gospodarul enervat că nu reușește să repare ceva, persoana apropiată unui depresiv, întristată și epuizată de eforturile făcute pentru acesta...

Riscul la care ne expune descurajarea este renunțarea, care e consecința concretă a celei dintâi. Și mai este și o pierdere insidioasă a libertății: pot avea un eșec fără să mă descurajez, și atunci îmi păstrez speranța că voi găsi o soluție cândva. În schimb, descurajarea mă închide în certitudinea că nu voi putea găsi nicio soluție și, mai rău — în cazul descurajărilor profunde —, că nu se va găsi nicio soluție, nici din exterior.

Să mai precizăm că există două tipuri de renunțare: renunțarea aleasă de bunăvoie și renunțarea impusă. În cazul primeia dintre

ele, ne dăm seama că suntem obosiți și incapabili pentru moment să înfruntăm situația, să rezolvăm problema; acceptăm situația, ne detașăm și ne acordăm timp pentru odihnă, reflecție și cerem ajutor. Această renunțare voită este o formă de prevenire a descurajării. Dar renunțarea impusă, venită ca o consecință a încrâncenării și a epuizării noastre, ne slăbește și ne scade sentimentul de eficacitate și de libertate.

Optimismul șoarecilor

MATTHIEU: Unul din aspectele libertății constă în faptul că dispunem de o paletă largă de posibilități de alegere. Descurajarea ne face să renunțăm la acest potențial bogat pe care îl respingem din capul locului. Ne spunem în sinea noastră „nu sunt în stare de așa ceva" sau „proiectul ăsta e sortit eșecului".

Se spune, adesea, că optimiștii sunt naivi, iar pesimiștii, mai realiști. S-a demonstrat că această prejudecată este falsă: pesimiștii exagerează mult aspectele negative ale unei situații și, dacă li se propun soluții, nu le pun în practică, pentru că nu va ieși nimic. Și, invers, gradul de libertate al optimistului este mult mai vast: el face zeci de treburi dintre care unele îi reușesc. Pesimistul este victima unui gen de descurajare cronică.

CHRISTOPHE: Pe această temă există câteva studii interesante de psihologie comportamentală. Se introduc șoareci într-un recipient cu apă suficient de adâncă încât ei să nu ajungă cu picioarele la fundul vasului. Se măsoară cât timp înoată până când se lasă învinși, altfel spus, până se descurajează din cauza epuizării și conchid că nu mai sunt speranțe să supraviețuiască. De altfel, această metodă era folosită mai demult pentru testarea antidepresivelor: acestea din urmă trebuiau să sporească durata de timp în care șoarecii înotau, iar după testare se rețineau pentru medicamente, doar moleculele care aveau efect „antidescurajare". Dar mai există și o altă modalitate, nonmedicamentoasă, pentru a prelungi timpul în care înoată:

punându-i, în prealabil, să trăiască o experiență în care eforturile lor se soldau cu un succes. Șoarecii sunt puși într-un bazin unde s-a instalat sub apă un promontoriu care nu este vizibil la suprafață, dar la care se poate ajunge înotând. La un moment dat, șoarecii dau întâmplător de el și atunci se pot opri din înotat și pot să își spună (probabil în creierul lor de șoarece!) că eforturile le sunt recompensate, că a meritat să persevereze și că, dacă faci eforturi, la capătul lor îți regăsești speranța. În asemenea măsură încât, ulterior, când sunt introduși într-un bazin fără promontoriu, ei continuă să înoate mult mai mult decât alții, fiind puși în mișcare de amintiri și de speranță. Acesta este — ceea ce a fost numit — „sentimentul de eficacitate învățată".

Pe de altă parte, s-au făcut alte experiențe, cu câini. Ei sunt puși într-o cușcă, separată în două printr-o barieră ușor de sărit; prin pardoseala cuștii este întinsă o rețea pe unde poate trece curent electric. Cânii primesc mici șocuri neplăcute: evident că sar în cealaltă parte a cuștii ca să scape de șocurile electrice. Apoi, se modifică condițiile experienței; când se dă drumul la șocuri, ei sunt ținuți legați ca să nu poată sări: nu mai pot acționa ca să se protejeze. Ulterior, se constată că deși sunt dezlegați, două treimi dintre ei sunt resemnați și nu mai încearcă să evite șocurile sărind peste barieră. Este opusul a ceea ce s-a evidențiat cu șoarecii. Martin Seligman a numit acest fenomen „neajutorare învățată" sau „disperare învățată".

Aceste cercetări, transpuse la oameni, evident fără șocuri sau înot forțat, ne lămuresc asupra anumitor comportamente pe care ar trebui să nu ne mai grăbim să le judecăm: indivizii confruntați regulat cu situații în fața cărora se simt neputincioși, ajung să fie într-un final total resemnați: când pe anumite traiectorii ale vieții ai fost bătut de părinți, batjocorit de colegi sau nedreptățit de profesori, când experiențele de eșec s-au acumulat, descurajarea și renunțarea se ivesc imediat, la prima dificultate întâmpinată. Acești oameni se îndoiesc constant și cu tărie de capacitatea lor de a face față vieții. Descurajarea lor recurentă îi închide într-o

cușcă și îi aduce în situația animalelor ținute îndelung în captivitate, care, deși li se deschide poarta cuștii, rămân încă înăuntru, învârtindu-se în continuare în cerc. Există asemenea cuști mentale în care am fost închiși multă vreme, cuști pe care ne este greu să le părăsim chiar dacă ni se schimbă condițiile exterioare de viață. Suntem victimele unor îndoieli răvășitoare, legate de capacitatea noastră de a fi liberi și de a ne autodetermina, pentru că a fi liber presupune să înfrunți multe obstacole, iar noi nu avem suficientă încredere de sine. De aici, îndoiala constantă și descurajarea recurentă.

Despre îndoială și speranță

ALEXANDRE: Îndoiala, spiritul critic, aceste instrumente ale vieții, se pot întoarce repede împotriva ta, te pot toca mărunt și pot produce un adevărat dezastru. Iar descurajarea și disperarea îți pot mânca sufletul. Tradiția zen consideră că îndoiala este un instrument pentru eliberarea noastră. Trebuie să conștientizăm faptul că eul nu poate rezolva problemele existenței, că, de fapt, nici nu prea este conceput să ne aducă pacea interioară; trebuie să învățăm să ne ferim de el, să nu ne luăm după ce spune, iată un pas mare spre înțelepciune! Îndoiala nu are nicio legătură cu ezitarea, cu tergiversările, care amână întotdeauna apariția progreselor și care ne împotmolesc într-o stare de perplexitate, de nesiguranță avansată. De aceea, maeștrii ne incită să fim hotărâți, să ne angajăm pe acest drum al vieții spirituale fără să mai punem întrebări, și cu încrederea că, mai devreme sau mai târziu, vom ajunge la Iluminare, tot așa cum fluviul care, coborând pe versantul muntelui, ajunge negreșit la mare, în ciuda obstacolelor și ocolișurilor. Este, totuși, greu să-ți păstrezi credința, convingerea, în plină furtună mentală. Și, cu toate acestea, iată-ne porniți cu adevărat la drum, indiferent de decor și de circumstanțele exterioare.

În ce privește descurajarea, după mine, ea își are probabil originea în lipsa de încredere. Mă trezesc dimineața fără forță și fără energie, complet sfârșit de puteri în fața cusururilor pe care tot încerc să le corectez de atâta amar de vreme. Și mă tot ciocnesc de aceleași contradicții de nedepășit. Încă un pas și cad efectiv într-o neagră disperare și nu văd nicio soluție, niciun sens în acest deșert interior, în vidul total pe care îl traversez în anumite zile și care, în situații mai grave, mă expune la tentația de a mă sinucide.

Pe acest drum, mă inspiră, cu siguranță, toți bărbații și femeile, maeștrii, înțelepții, dar și mulțimile de anonimi care au suferit, care au trecut prin asemenea situații și le-au depășit. Ei îmi reaprind flacăra, mă ajută să cred că există și bine în viață și mă ajută să îmi mențin direcția. Ceea ce ne aruncă în descurajare este imobilismul, imposibilitatea de a înscrie viața într-o anumită dinamică și impresia că ne aflăm în fața unui zid.

Descurajarea și disperarea provin și din sentimentul de neputință pe care îl avem când nu se întrevede nicio ieșire. Dintr-odată, nimic nu are sens... Înțelepciunea știe să aprindă focul din orice fel de lemne și să integreze într-o anumită dinamică eșecurile, tracasările, chinurile și poate chiar trădările și durerile. Aici merită să distingem nădejdea (*espérance*) de speranță (*espoir*). Cea de-a doua îmi pare limitată, concentrată pe un obiect anume: „Sper să câștig la Loto". Mă scol în fiecare dimineață cu ochii ațintiți pe acest obiectiv, restul lumii nu mai există; vreau să prind lozul cel mare, să îmi găsesc o slujbă bună, să îmi găsesc femeia sau bărbatul vieții, să-mi cumpăr o mașină mișto, mai știu eu ce altceva. În nădejde, încrederea ține de o disponibilitate interioară, de o deschidere. Ea este cea care i-a dat lui Etty Hillesum curajul să spună, chiar în mijlocul unui lagăr de concentrare, și în ciuda a toți și a toate: „Voi avea forța". Speranța se agață și ține de un sentiment de securitate personală, nădejdea ne proiectează în plină încredere și în abandonarea micilor griji. Ea nu se cramponează de o fericire care să-i vină ca turnată, ci nutrește convingerea că viața ne oferă și alte ocazii de bucurie și de progres.

„Este important
să nu ne
identificăm cu
disperarea.
Nu mergem
la doctor să-i
spunem:
«Doctore, eu sunt
gripa».“

CHRISTOPHE: Da, în descurajare, există ideea că ar putea fi vorba de o stare tranzitorie: sunt descurajat pentru că am făcut eforturi și nu am realizat nimic sau mi se pare că nu voi reuși să realizez nimic. Disperarea, ca lipsă a oricărei speranțe, este înțepenită în certitudine: orice aș face, nu va ieși nimic. Disperarea este o descurajare înțepenită, cristalizată, înrădăcinată...

În cuvântul „des-curajare“, este cuprinsă o mișcare de trecere de la mai mult curaj la mai puțin curaj. Acest curaj nu este o atitudine în fața unui pericol, ci — în sens larg vorbind, în înțelesul mai vechi al cuvântului —, este o forță morală sau o energie de acțiune. Este echivalent cu ceea ce exprimăm în franceză când spunem „bon courage“![4] Descurajarea nu are de-a face cu frica, ci mai degrabă cu tristețea. Și cu toate gradele ei de intensitate, care merg de la senzația de lehamite, până la descurajare, și apoi, la disperare.

În ceea ce ai spus tu, Alex, regăsesc ideea lui André Comte-Sponville, din impozantul și impresionantul său *Tratat despre disperare și beatitudine (Traité du désespoir et de la béatitude),* sau în adaptarea acestuia pentru public, într-o formă foarte, foarte rezumativă, cu titlul *Fericirea, cu disperare (Le Bonheur, désespérément)*: uneori în viață, e cel mai bine să renunțăm la speranțe, altfel spus, să renunțăm să avem așteptări, să renunțăm să ne mai atașăm de diverse obiective cu mâinile și picioarele legate, cu ochii închiși. Teoretic, suntem cu toții de acord, dar, pe de altă parte, e așa de plăcut să ai proiecte, speranțe, nădejdi!

MATTHIEU: Determinarea, flexibilitatea, luciditatea, pragmatismul, seninătatea și forța sufletească sunt calitățile pe care psihologii le-au asociat cu speranța, și pe care le-au identificat la oamenii cu o natură optimistă, care nu se lasă pradă descurajării. Aceeași psihologi spun că speranța este de fapt convingerea că obiectivele

[4] Traducerea cuvânt cu cuvânt este „curaj bun", dar sensul este „fii curajos", situație în care în limba română se spune: „noroc!", „baftă!", „succes!"; este deci o urare făcută cuiva care urmează să dea un examen, să treacă printr-o încercare. (*N.t.*)

propuse pot fi atinse, și că se vor găsi mijloacele necesare pentru atingerea lor. Se știe că speranța îmbunătățește performanțele atleților și rezultatele studenților la examene, dar și că-i ajută pe bolnavi să-și suporte bolile și infirmitățile dureroase. Un studiu a arătat că persoanele înclinate spre speranță pot sta de două ori mai mult cu mâna într-o apă rece ca gheața — o modalitate de a măsura toleranța la durere.

Efectele curative de netăgăduit ale pilulelor placebo se bazează pe speranța de vindecare, asociată cu hotărârea de a urma un tratament despre care credem că ne va face bine. Efectul placebo constă în schimbarea atitudinii față de boală și de remediul ei. El produce o schimbare la pacienții care își redobândesc speranța și dobândesc apoi convingerea că un anume medicament îi poate vindeca. Și astfel, pacienții își vor concentra atenția și resursele fizice și mentale asupra vindecării dobândite printr-un medicament care nu este altceva decât un vector al speranței. Efectul placebo activează dorința de supraviețuire. Medicii și asistentele medicale știu că bolnavii animați de o determinare sălbatică de a supraviețui rezistă mai bine în momentele critice. Cei care cedează, care se descurajează și consideră că sunt pierduți, cad într-o resemnare pasivă și mor mai repede.

Și cu toate acestea, exacerbarea cronică a speranțelor și fricilor noastre poate, la fel de bine, să ne destabilizeze mintea. Această disfuncție se explică cel mai adesea printr-o tendință de a fi centrat excesiv spre sine. În fața evenimentelor vieții, cel în cauză se întreabă tot timpul: „De ce eu?“ sau „De ce nu mie?“ Se știe că prea multe ruminații pe tema a ceea ce a fost în trecut și excesul de gânduri anxioase pe tema a ceea ce va fi în viitor sunt semnele precursoare ale depresiei. Eliberarea de canonada speranțelor și a fricilor ne apropie, deci, de libertatea interioară.

CHRISTOPHE: Uneori, am pacienți care au speranțe atât de mari, încât îmi fac griji pentru ei și am grijă mereu să rămână într-o

atitudine activă. Să speri că vei câștiga la Loto și să nu faci nimic cu viața ta nu e același lucru cu a trage nădejde că vei câștiga la un moment dat lozul cel mare și a continua totuși să muncești și să te bucuri de viață alături de prietenii tăi. Cred că nădejdile noastre sunt toxice numai dacă se însoțesc de o formă de concentrare exclusivă asupra obiectului așteptărilor și de una de dezertare din tot ceea ce înseamnă restul vieții noastre. Poți fi îndrăgostit foarte tare de cineva și poți trage nădejde că într-o bună zi vei închega o legătură cu acea persoană, dar aceasta nu este o nădejde patologică dacă, între timp, continui să te vezi cu prietenii, să lucrezi, să te bucuri de toate celelalte laturi ale vieții. Și, încă o dată, ceea ce îmi pare că este marea sursă de suferință este replierea asupra sinelui, concentrarea exclusivă a nădejdii asupra unui singur obiect. Nu trebuie să ne lăsăm tulburați la gândul că există în viață tot soiul de suferințe și de speranțe, ci trebuie să avem grijă ca ele să se înscrie într-o relație... deschisă, fluidă, vie și activă cu lumea.

MATTHIEU: Problema începe atunci când exagerăm cu atașamentul față de anumite lucruri și anumiți oameni: „Fără el — sau fără ea — nu pot să fiu nicicum fericit" sau „Nu o să am liniște până nu scap de asta". Avem tendința să credem că anumite lucruri, situații sau persoane sunt intrinsec dezirabile sau detestabile, pe când, de fapt, aceste caracteristici sunt, ca orice lucru, schimbătoare și rezultă, în mare parte, din proiecțiile noastre mentale.

Eliberarea de disperare

CHRISTOPHE: Ce să-i spui unui om disperat? Chiar și eu, care sunt terapeut, am uneori unde de tristețe pentru cel cuprins de disperare și mă tem că nu voi reuși să îl ajut. În acele momente, încerc să le transmit pacienților mei cuvintele pe care mi le spun mie însumi, la nevoie!

„Disperarea ta nu este neapărat o stare anormală, ai tot dreptul să fii descurajat, ai tot dreptul să fii disperat; probabil că nici nu ai făcut vreo greșeală sau vreo prostie. Dar, cine știe, poate că ceea ce te exasperează astăzi o să dispară până mâine. Chiar dacă acum nu îți vine să crezi, stai un pic și respiră, repetă-ți aceste cuvinte, fără să le judeci, fără să le respingi. Orice om are momente când se simte descurajat, cu motiv sau fără. Nu ai ce să îți reproșezi. Este pur și simplu o componentă a condiției umane.

Pe cât poți, fă ceva pentru tine, ceva cât de mărunt, sau fă un mic-nimic pentru altcineva, chiar dacă ceea ce faci nu are vreo legătură cu situația ta actuală. Nu e bine să rămâi focalizat pe problema respectivă și nici să te lași răvășit pe dinăuntru. Dacă ești descurajat sau disperat, poate că pur și simplu situația este într-adevăr descurajantă și dezesperantă, și poate că, pentru moment, nu există o soluție simplă. Dacă există o soluție, ea se va arăta; dacă nu există, se va întâmpla ceva sau altceva. În ambele cazuri, nu îți face griji supradimensionate și nu sta închis în cămăruța minții tale. Ieși, fă mișcare, îndepărtează-te, dă o fugă prin jur. Nu sta singur, vorbește cu cineva, nu neapărat despre problemele tale, caută pe cineva care ține la tine, care îți va schimba ideile sau te va sfătui, te va consola.

Și apoi, când vei fi depășit această perioadă de descurajare sau de disperare, ai grijă să nu treci dintr-odată la altceva: fă-ți timp să analizezi ce s-a întâmplat, așază-te, scrie, reflectează, observă cum mai stai acum cu disperarea. Încearcă să înțelegi de ce nu o mai ai, cum a dispărut — sau poate că s-o fi transformat în tristețe. Azi nu mai ești disperat. Cum se face că ai căzut în prăpastia deznădejdii? În ce stare erai? Care au fost etapele acestui drum care te-a dus la liman? Amintește-ți de momentele tale de «disperare din nimic», sau aproape din nimic, niște momente peste care ai trecut, până la urmă. Gândește-te la spusele lui Cioran: «Suntem toți niște farsori, supraviețuim problemelor».“

Așa cum trebuie să ținem minte momentele mari de fericire, trebuie să nu uităm niciodată momentele în care ne-am

autointoxicat, în care am fost complet hipnotizați de disperarea noastră. Este esențial să știm până unde suntem capabili să ne înglodăm în propriile erori și puncte slabe; este esențial să le știm foarte clar, nu ca să ne judecăm pe noi, ci ca, astăzi, să fim capabili de bunăvoință față de noi înșine, iar mâine, capabili de prudență față de descurajările ce vor veni.

„Aici, nu dăm niciodată în bară"

MATTHIEU: Mă gândesc la Eva, sora mea: fiind logopedă de profesie, a lucrat timp de treizeci de ani la spitalul Sainte-Anne, unde s-a ocupat de copiii proveniți din medii puternic defavorizate. Copii care refuzau uneori să vorbească și care învățau cu mare greutate să scrie și să citească. Un puști, care nu mai știa cum o cheamă pe sora mea, a botezat-o „Doamna cu cuvintele". Unii dintre ei i-au povestit nereușitele pe care le-au avut în diferitele instituții prin care trecuseră. Atunci, ea le-a spus: „Aici nu dăm niciodată în bară". La sfârșitul ședinței de reeducare, unul dintre copii scrisese în caiet o singură propoziție: „Aici nu dăm niciodată în bară". I-a explicat Evei că era foarte fericit că fusese acceptat așa cum e.

În fața persoanelor disperate, trebuie să rămânem umili, să nu pretindem că avem răspunsuri la orice. Uneori, cel mai bun lucru este simpla prezență binevoitoare. Dacă circumstanțele o permit, le putem reaminti că, oricât de mare ar fi disperarea, există în noi un potențial de schimbare. Dacă persoana pare receptivă la această idee, mai putem sugera că există mereu în noi ceva mai adânc, care nu poate fi atins de disperare, există acea „prezență iluminată" de care am vorbit mai înainte. Este clar că disperarea și suferința nu se vor volatiliza dintr-odată, ci doar dacă admitem că există în noi un spațiu de pace sufletească, un spațiu pe care îl putem ajuta treptat să sporească. Îi mai putem sugera celui în cauză să-și reamintească momentele liniștite pe care le-a avut în viață. Aceste evocări, îl vor ajuta să-și amintească mereu că pacea interioară este

o posibilitate reală. Important este să nu te lași definit de starea ta mentală și să nu te identifici cu disperarea. Când mergi la doctor nu-i spui: „Doctore, eu sunt gripa". Or, noi nu suntem disperare, tot așa cum nu suntem gripă. Este un rău care ne afectează și pentru care există remediu.

ALEXANDRE: Pentru ca să nu ne identificăm total cu mentalul nostru, cu frecușurile de fiecare zi, poate că ar fi bine să ne delimităm un pic de voința feroce de a rezolva problemele pe loc. Uneori, când mă năpădesc tot felul de îndatoriri, îmi spun hotărât că dacă vreau să le rezolv mai repede, trebuie s-o iau mai încet. Dacă dai din picioare când ești agitat, riști să arzi niște etape, să sari din doi în doi. Ia încearcă să nu te precipiți! Și dacă te culci seara fără să fi rezolvat toate problemele, e chiar așa o catastrofă?

În mod paradoxal, ca să învățăm lecția răbdării, se recomandă să intrăm în acțiune, să ieșim din mental, să o rupem cu inacțiunea. Nu demult, așteptam o veste de la un medic și telefonul nu mai suna. Profitând de situație, panica s-a și instalat, exultând de bucurie. Și atunci mi-am adus aminte de o învățătură zen care te invită să intri în acțiune cu trup și suflet. Am luat o mătură și mi-am făcut curat în cameră. Apoi am meditat, dedicând exercițiul de meditație tuturor celor care sufereau, și ei, în lume.

Să repereze angrenajele înainte de a se lăsa prins în ele, iată provocarea majoră a celui care practică meditația! Deseori, la Seul, treceam prin cartierul rău famat, observându-i pe bărbații care așteptau în prag. Un spectacol tragi-comic să-i vezi pe acei indivizi cum ezitau la trecerea pragului: să intre, să nu intre? Viața spirituală ține de aceste microalegeri, de aceste fracțiuni de secundă în care mai putem încă evita niște regrete arzătoare. Cum să faci să ai măcar un crâmpei de recul în acele momente cruciale? Pentru a calma mentalul agitat, cel mai bine este să revii în prezent, pe pământ, să revii la îndemnul „Fă ceea ce faci!" Știm cu toții formula înțeleptului: „Când mergi, mergi, când stai, stai și, mai ales, nu ezita!" Când totul merge prost, când egoul ne tulbură cu

delirurile sale, să fim mai fideli față de gesturile zilnice, să continuăm să ducem copiii la școală, să răspundem la e-mail cuiva care are nevoie de ajutor, să îndrăznim să ne extragem, să ieșim din filmul din interiorul nostru.

TRUSA DE UNELTE ÎN FAȚA DESCURAJĂRII

ALEXANDRE

- *Să ne înscriem viața într-o dinamică* și, în mod concret, să ne întrebăm ce acțiune putem face aici și acum ca să nu ne împotmolim într-un eșec. Perseverența, arta de a menține direcția, este un puternic antidot pentru resemnare — și ne este necesară acum, în prezent.
- *Să nu lăsăm îndoiala să se întoarcă împotriva noastră, să nu ne culpabilizăm și să nu ne autodenigrăm,* ci să folosim acest instrument al vieții pentru a ne face orgoliul să mai scadă, și pentru a înainta spre adevărata încredere, care nu provine în niciun caz de la nivelul mental.
- *Să avem curajul să nu ne grăbim,* să o luăm mai încet atunci când totul din jur ne obligă să dăm soluții și să ne grăbim.

CHRISTOPHE

- *Să ne punem întrebări*: Descurajarea poate fi legitimă și, uneori, ne semnalează că ar trebui să nu ne mai străduim atât; dar cum să ne dăm seama și să ne oprim? Probabil că asta se întâmplă când facem o alegere liberă: aș putea continua, am forța și capacitatea necesare, dar mi se pare că am încercat destul până acum și cred că există și alte căi, alte posibilități.
- *O deviză antidescurajare* ne poate da uneori energia necesară pentru a continua și pentru a da deoparte descurajarea. Una dintre cele mai cunoscute și enigmatice devize de acest gen este cea a lui Samuel Beckett din nuvela sa, *Rău la orizont* (*Worstward Ho!,* în original): „Ai încercat o dată. Ai greșit o dată. Nu contează. Încearcă din nou. Greșește din nou. Greșește mai bine“. Și, mai

didactic, epilogul fabulei *Le chartier embourbé (Căruța împotmolită),* de La Fontaine: „Ajută-te singur și Cerul te va ajuta".

- *Două reguli*: În fața disperării trebuie să adoptăm două atitudini: de fiecare dată când o simțim crescând în noi, primul lucru de făcut este să nu rămânem singuri; și al doilea lucru: să nu luăm nicio hotărâre importantă sub influența ei.

MATTHIEU

- *Încrederea*: Descurajarea ne poate determina să renunțăm la eforturile noastre, deși dificultățile mai pot fi încă depășite. Este deci important să ne adunăm toate resursele de energie pentru a preschimba obstacolul cu o realizare.
- *Optimismul:* Optimiștii rămân mai senini decât pesimiștii, nu cedează atât de ușor în fața descurajării și își conservă energia pentru pericolele adevărate.
- *Seninătatea*: Dacă, dintr-un motiv sau altul, dăm în bară, nu are rost să ne simțim descurajați. A vedea realitatea așa cum este nu e ceva descurajant. Este de preferat să îți păstrezi seninătatea și să îți îndrepți eforturile în altă direcție.

„Într-o bună zi, pe când mă scăldam vesel în piscina municipală, am observat, în depărtare, spatele complet înroșit al unui copil. Se alesese cu o arsură de mama focului! Pentru o fracțiune de secundă, mi s-a strâns inima: «Fir-ar să fie, Augustin, băiatul meu, s-a ars de tot pe spate!» Apoi, m-am destins complet, când mi-am dat seama că, din fericire, nu era fiul meu...

Ce aberant, să îmi scadă dintr-odată interesul pentru problema de sănătate a celuilalt băiat, deși risca să facă insolație. Ce deviantă, ce disfuncție păcătoasă, capabilă să mă facă indiferent la soarta celuilalt! Asceza, practicarea ei, ajută exact la corectarea acestui raport distorsionat, nombrilist, autocentrat față de restul lumii. De ce să te blindezi în fața suferinței altuia? De ce să nu fii afectat de arsura cauzată de soarele puternic asupra unui necunoscut?"

Alexandre

5

EGOCENTRISMUL

MATTHIEU: Multă lume crede că dacă raportezi totul numai la tine, te bucuri de o libertate maximă: nu ești obligat să te pliezi după voința celorlalți, hotărăști cum îți place, ce vrei să faci și cum vrei să trăiești, nu ții cont nici de binele celuilalt și nici de situație în general. Dar astfel, riscăm să ajungem ca Narcis, preocupați în principal de noi înșine, de felul în care ne simțim, atenți la cele mai mici reacții ale propriei persoane, de care ne ocupăm până în cele mai mici detalii.

Egocentrismul este la bază un obstacol în calea spre libertate, și o restrângere a lumii: dacă trăiești cu sentimentul exacerbat al importanței tale, dacă îți reprezinți ansamblul relației tale cu ceilalți și cu lumea în funcție de egoul tău, atunci instrumentalizezi celelalte ființe (mă aleg cu ceva de pe urma lor sau îmi vor periclita interesele?). Suntem, astfel, supuși dictatului acestui mic potentat, care nu are nicio limită când este vorba despre capriciile și exigențele sale. Universul apare ca un fel de catalog din care ți-ai putea comanda tot ce îți dorești. Și ești nefericit pentru că lumea nu este făcută să-ți satisfacă veșnicele tale cereri. Egocentrismul duce la frustrare și la suferință. În final, ajungi obsedat de cea mai mică plăcere sau neplăcere, devii jucăria acestor microclimate de reacții de atracție sau repulsie și, în loc să fii liber, devii extrem de vulnerabil.

CHRISTOPHE: În general, când într-o conversație apare particula „ego“, nu este un semn bun! Acest cuvânt desemnează cel mai

adesea, un *exces* de atașament de sine, de interesele personale, și de propriul statut. În terminologia psihologilor, există numeroși termeni pentru a evoca relația pe care o cultivăm cu noi înșine. Avem, de exemplu, „egotism", un termen mai mult tehnic decât de uzanță cotidiană, pe care îl regăsim în lucrarea autobiografică a lui Stendhal, *Souvenirs d'égotisme (Amintiri egotiste)*. Termenul „egotism" desemnează, după Paul Valéry, „dezvoltarea conștiinței în scopul cunoașterii": este vorba să acceptăm că felul în care privim lumea nu poate proveni de altundeva decât din noi înșine. Este o primă mișcare spontană și, de aceea, esența eforturilor noastre față de acest „ego" trebuie să fie mai degrabă eliberarea de el, și nu alimentarea lui, și, mai apoi, stabilirea unui raport lucid cu acesta, nicidecum încercarea de a scăpa de el cu orice preț.

Ceea ce numim „egocentrism" desemnează tendința de a te plasa în centru, de a-ți urmări interesele personale înaintea intereselor celorlalți. De exemplu, într-o discuție, se poate vedea că egocentristul vorbește primul în mod sistematic, vorbește înainte de a da cuvântul altcuiva; sau, la o masă, se servește înaintea celorlalți: chiar dacă nu a terminat din farfurie, chiar dacă nu mai lasă și pentru ceilalți, el se pune oricum înaintea lor! Egocentrismul nu se asociază neapărat cu o atitudine negativă, cu dispreț, cu nerecunoașterea celuilalt, este doar o atenție îndreptată prioritar spre sine. Este o viziune naivă și incompletă asupra vieții în colectivitate, o viziune care se regăsește, la un moment dat, și la copiii mici, dar care nu este chiar o filosofie de viață.

Cu egoismul trecem la un nivel superior. Egoistului nu-i pasă că există și ceilalți, nu e preocupat de nevoile lor. Deviza „După mine potopul" este caracteristică egoismului: de vreme ce nevoile mele sunt satisfăcute, îmi este indiferent ce se va întâmpla cu ceilalți de acum încolo. Nu le doresc răul, dar nu fac niciun efort ca să le fac vreun bine. Este o filosofie de viață bazată pe formula „fiecare pentru sine".

„Când suferim
mult, îi ascultăm
pe ceilalți
gândindu-ne la
noi, ne uităm la
lume gândindu-ne
tot la noi. Este
epuizant și
secătuitor.“

În sfârșit, există narcisismul, în înțelesul în care îl folosim în psihologie și în psihiatrie: un egoism consistent, o supraevaluare a propriei valori (altfel spus un „complex de superioritate"), care se însoțește cu dispreț pentru ceilalți — față de care narcisicul se simte superior — și cu drepturi pe care și le arogă pornind de aici. Indivizii narcisici nu se simt obligați să respecte regulile vieții sociale, deoarece consideră că au drepturi mai mari decât ceilalți: au dreptul să vorbească mai mult decât ceilalți (deoarece spun lucruri mai inteligente), dreptul să o ia înaintea celorlalți care stau la rând (pentru că timpul lor e mai prețios), dreptul să meargă cu viteză mai mare cu mașina (de vreme ce ei conduc mai bine), dreptul să-i deranjeze pe ceilalți, fără să tolereze, în schimb, să fie deranjați la rândul lor de aceștia etc. În narcisism, se combină egoismul cu sentimentul de superioritate și cu o oarecare amoralitate. Președintele american actual, Trump, este, din păcate, chiar un exemplu bun. Filosofia de viață narcisică este patologică și toxică pentru grupurile umane: ea le face să regreseze în punctele în care colaborarea și respectul față de celălalt duc la progrese de toate tipurile.

MATTHIEU: În psihologie, narcisismul este descris ca o tendință spre sentimentul de grandoare, ca o nevoie de admirație și ca lipsă de empatie. Narcisicul este un admirator necondiționat al propriei persoane — singurul lucru care îl interesează — și caută neobosit să-și întărească imaginea măgulitoare pe care o are despre sine. Nu îi respectă pe ceilalți, care nu sunt pentru el altceva decât instrumente susceptibile de a-i spori imaginea. Multă vreme s-a crezut că în adâncul lor narcisicii nu se iubesc pe sine și se supraevaluează pentru a compensa un sentiment de insecuritate. Cercetările au arătat că, în realitate, persoanele narcisice chiar suferă de un sentiment de superioritate. Când narcisicul ajunge să se ciocnească cu realitatea, reacționează în general cu furie, fie că se înfurie pe ceilalți sau pe sine. Unele studii au arătat că cei care se supraestimează au o tendință spre agresivitate peste nivelul mediu.

Psihologa Jean Twenge a revelat că America de Nord suferă, de vreo douăzeci de ani, de o adevărată epidemie de narcisism. În treizeci de ani, numărul adolescenților care sunt de acord cu afirmația „Eu sunt cineva“ a crescut de la 20% la 80%. Astăzi, tot în Statele Unite, un elev de colegiu din patru poate fi calificat drept narcisic. Conform cercetătorilor, acest egocentrism s-ar explica prin folosirea rețelelor sociale care sunt în mare parte consacrate promovării de sine.

La polul opus, toate religiile ne reamintesc virtuțile smereniei. Creștinii insistă pe „uitarea de sine“ *(kenosis).* Regula Sfântului Benedict descrie douăsprezece trepte ale smereniei, pe care trebuie să le parcurgă un călugăr. În hinduism, *Bhagavad-Gita* ne spune: „Smerenia, modestia, nonviolența, toleranța, simplitatea [...] stăpânirea de sine [...] non-egoul [...] aceasta este, vă spun, cunoașterea. Opusul ei este ignoranța“. Budismul consideră smerenia ca pe o virtute cardinală, asemănătoare unei „cupe așezate direct pe pământ, gata să primească o ploaie de calități“. Cei smeriți nu sunt niște oameni remarcabili care se străduiesc să se convingă pe ei înșiși că nu valorează mare lucru, ci sunt ființe care nu fac caz de egoul lor. Ei se deschid mai ușor în fața celorlalți și sunt deosebit de conștienți de interdependența dintre toate ființele și de sentimentul de apartenență la marea familie umană. Cercetătorii au mai evidențiat existența unei legături între smerenie și facultatea de a ierta. Cei care se consideră superiori judecă mai aspru greșelile altora și-i consideră nedemni de iertare.

Suferința ne poate face egocentrici

ALEXANDRE: Poate că în fiecare din noi, în străfundul personalității noastre, se ascunde un „mic Trump“ care trâmbițează, nu *„America first“*, ci *„Eu mai întâi“*. Pe planeta noastră trăiesc șapte miliarde de ființe umane. De ce ne amăgește mintea noastră în asemenea hal, încăpățânându-se să ne cațăre deasupra acestei mulțimi de bărbați, femei și copii?

MATTHIEU: Dacă tragem o linie și punem, de o parte, persoana noastră, iar de cealaltă, pe cele șapte miliarde de oameni, și dacă mai continuăm să credem că noi suntem mai importanți decât aceste șapte miliarde de indivizi, facem o eroare de calcul grosolană! Acesta este cel mai clar exemplu despre cât de orbește suntem subjugați de egoul nostru.

ALEXANDRE: Ce aberație! Ce absurd e să te împotmolești în această iluzie grosieră: un eu > șapte miliarde! Eroare fatală care, totuși, nu provine dintr-o perversiune. În plină suferință se formează un reflex, care ne repliază asupra noastră înșine până în punctul de a ne incita să uităm de lumea întreagă. Mi-e atât de frică să încasez lovituri, încât mă agăț de personajul pe care îl joc. De ce mă încăpățânez cu străşnicie din zori și până în noapte să îl tot protejez și să îl salvez pe acest mic personaj cu care șușotesc toată ziua și cu care am ajuns să mă identific? Vrând prea mult să-i salvez pielea cu orice preț, risc să-i neglijez, respectiv să-i disprețuiesc pe ceilalți. Cu siguranță că astfel îmi trag singur un glonț în picior.

CHRISTOPHE: Ca medic, sunt frapat de ce spui tu acum: regresăm mereu spre egocentrism, mai ales sub efectul suferinței. Ea ne captează resursele de atenție și ne repune neobosit în centrul a toți și a toate, umplându-ne de noi înșine. Când suferim mult, îi ascultăm pe ceilalți gândindu-ne la noi, ne uităm la lume, gândindu-ne tot la noi. Este epuizant și secătuitor.

Există niște cercetări științifice foarte interesante, realizate la spitalul Pitié-Salpêtrière din Paris, de o echipă condusă de Philippe Fossati: se distribuie mai întâi niște liste de cuvinte — dintre care multe cu sens negativ (egoist, crud, laș, mincinos etc.) — care trebuie citite de un grup de persoane deprimate și de unul de persoane care nu sunt deprimate; cu ajutorul unor aparate de neuroimagistică, se observă ce se petrece în creierul celor care citesc aceste liste. La cei deprimați, se observă o activare masivă a regiunilor responsabile de referirile la sine (cortexul prefrontal ventro-medial) în

special în timpul citirii cuvintelor negative (ceea ce corespunde tendinței depresivilor de a se autoacuza și de a se devaloriza). Ei sunt foarte centrați pe ei înșiși, dar, spre deosebire de narcisici, o fac pentru a se critica. În schimb, cei care nu sunt afectați de depresie nu simt că ar fi vizați decât de puține dintre cuvintele negative: ei nu raportează totul la persoana lor, ci doar ceea ce are un sens pentru ei.

S-ar putea spune, legat de depresie, că e vorba despre un egocentrism autotoxic. Și autoagravant: dacă, atunci când suferim, ne centrăm negativ asupra noastră, ne sporim și mai tare suferința (concentrându-ne la partea dureroasă din noi, și extinzând-o la întreaga noastră persoană), și ne îndepărtăm de soluțiile posibile și de oportunitățile de alinare (care nu se află în noi, în această clipă, ci mai degrabă în interesul pe care îl manifestăm pentru lumea înconjurătoare). Iată de ce deprimații pot părea egoiști: este un egoism involuntar, pentru că ei nu au energia, capacitatea de a face efortul să-și dirijeze atenția dinspre propria persoană spre o altă persoană.

La un nivel mai scăzut, același lucru se petrece cu cei care sunt neîmpăcați cu ei înșiși și cu viața pe care o duc: vorbesc prea mult despre ei, în toate conversațiile, și toată discuția trebuie să se învârtă în jurul lor. Îmi amintesc, de exemplu, de ceremonia de incinerare a unei prietene apropiate: în mașina cu care ne îndreptam spre casa ei — unde urma să rămânem alături de familie în acea seară — vorbeam despre cenușa rămasă, întrebându-ne ce și-a dorit să se facă cu ea (Să fie împrăștiată? Să fie păstrată?); și, brusc, una dintre pasagere a întrerupt conversația, ca să ne spună că în ce o privește pe ea, a lăsat vorbă ca cenușa să-i fie răspândită pe vârful unui munte pe care se cățărase de mai multe ori etc. S-a creat o atmosferă de stânjeneală apăsătoare în mașină, până când o apropiată de-a ei a pus-o sec la punct, amintindu-i că, deocamdată, nu ea era cea moartă...

Ca să spun drept, am observat această tendință și la mine! Când nu mă simt bine, sunt prea plin de mine și de suferințele

mele, și, dacă nu mă supraveghez, am tendința să-mi las egoul suferind să-mi invadeze gândurile (asta e o problemă pentru mine), dar și conversațiile (asta e o problemă pentru ceilalți). Cu cât sufăr mai mult, cu atât încerc să mă controlez ca să reduc durata spuselor mele egotiste: să vorbesc o vreme de grijile mele — dacă mi se cere să o fac sau dacă simt nevoia — iar, apoi, să dau repede cuvântul altcuiva să-și împărtășească experiența. Știu că acest gest îmi va face mult bine! Vorbeam nu de mult despre asta cu o mătușă de-a mea, foarte simpatică și amuzantă, dar foarte centrată pe sine și pe cei apropiați ei (copii, nepoți), și care și-a recunoscut egocentrismul cu umor, mărturisindu-mi: „Sunt bolnavă de mine însămi!" Pentru mine, ea întruchipează tipul de egocentrist simpatic: amuzantă când este în toane bune, dar agasantă în rest. Noroc că are multe alte calități!

Trebuie neapărat să menționăm că egocentrismul este o fază obligatorie în dezvoltarea psihologiei umane: există o perioadă în viață în care copilul, atunci când i se conturează identitatea, este în mod natural și tranzitoriu egocentric (sau cel puțin egotist cum ar spune Stendhal), atunci când începe să vadă și să înțeleagă lumea pornind de la el însuși, raportat la el însuși, la scara sa, și după regulile sale. Prin urmare, un punct esențial în orice demers educativ ar fi ca, printre altele, să-l învățăm să depășească acest egotism infantil, să-l învățăm, prin exemple și sfaturi, că există și ceilalți, și că aceștia au importanța lor. Orice educație prea „narcisizantă" va produce copii tirani, intoleranți la orice frustrare, nepregătiți pentru fericire și pentru compania semenilor lor. Prietenul meu, Didier Pleux, psihologul, a arătat în lucrările sale cum acești „copii-regi" devin adeseori niște „adulți tirani" și narcisici. Sunt nefericiți și îi fac și pe ceilalți nefericiți...

Egoul nu este nici viciu, nici soluție

CHRISTOPHE: E important să nu emitem judecăți morale asupra egoismului. E clar că egoismul nu este o soluție bună. Dar el

provine, înainte de toate, dintr-o eroare emoțională (atunci când are la bază suferința) sau dintr-una intelectuală (atunci când calculăm că vom obține mai mult dacă ne croim soarta de unii singuri și nu acceptăm să colaborăm cu nimeni). Deci, de cele mai multe ori, egoismul este o eroare a inteligenței, și nu o eroare morală. Nefiind interesați să facem bine și fiind interesați doar să ne atingem obiectivele personale, facem o mare greșeală, căci ne închidem în „bula egoului" așa cum îi spui tu, Alexandre. A te închide în ego, înseamnă a te secătui, a slăbi de puteri: uităm complet, cât de mult ne pot aduce ceilalți (prin ajutorul, sfaturile, punctele lor de vedere, prin afecțiunea și opiniile lor); uităm și de starea de bine pe care ne-o dau schimburile cu ceilalți (o parte importantă din ceea ce ne face fericiți vine din ceea ce dăruim și primim). Să nu le cerem egoiștilor să devină altruiști, ci doar să înțeleagă următorul adevăr: fără ceilalți, ai aripile tăiate!

Nu atât interesele materiale ar trebui să ne motiveze, cât efectele emoționale ale deschiderii spre ceilalți. Numeroase studii au ajuns la o concluzie comună în acest sens: cu cât suntem mai egoiști și mai narcisici, cu atât suntem mai lipsiți de fericire în viață. Și fericirea este cea care ne face să ne simțim liberi, căci fericirea este o stare care ne umple de energie, de dorință de viață, de deschidere... Libertatea noastră sporește dacă suntem în relații bune cu ceilalți: chiar dacă pentru aceasta trebuie să depunem niște eforturi, la început. Dintr-o primă pornire, ni se pare că suntem mai liberi dacă nu ne pasă de interesele celorlalți („o grijă în minus"), dar în final noi suntem cei care pierdem. Oricum, și libertatea se găsește tot cu efort!

MATTHIEU: În fizică, chimie și matematică, expresia „grad de libertate" indică posibilitatea unui sistem de a evolua fără constrângere într-o anumită direcție. Când sistemul nu își poate schimba starea, se consideră că are un grad minim de libertate. Un grad ceva mai mare de libertate ne permite să trecem de la A la B. Iar la un grad foarte ridicat de libertate, sunt posibile stări și configurații multiple.

În viață, egocentrismul este secătuitor, pentru că a raporta totul la mica ta închisoare înseamnă o autolimitare a propriului potențial: lumea se centrează în jurul tău, când, de fapt, tu ești doar un individ dintr-un număr infinit de alte ființe. Îți limitezi astfel gradul de creativitate, de libertate și potențialul de acțiune. Posibilitățile existenței tale sunt trunchiate, iar marja ta de joc este mult redusă.

Când Edison a fost întrebat de ce a fost nevoie de șaptesprezece inși ca să inventeze becul electric, el a răspuns așa: „Dacă aș fi putut face totul singur, aș fi făcut-o...".

ALEXANDRE: Pentru a ne debarasa de egoul nostru, trebuie să încetăm să mai facem pe procurorul general, trebuie să nu ne mai judecăm egoul ca pe un păcat, ca pe un viciu, câtă vreme el este de fapt ca o bilă de fier pe care o târâm după noi, precum ocnașii de pe vremuri. De ce să ne simțim vinovați că tragem după noi această greutate? Egocentriștii, al căror număr crește văzând cu ochii, seamănă mai degrabă cu niște convalescenți sau cu marii arși, decât cu niște perverși.

Să nu uităm niciodată lecția lui Spinoza: să considerăm tarele și pasiunile triste pe care le avem ca pe niște curbe, volume sau linii, deci să le privim ca pe niște probleme neutre de geometrie, să încercăm să le înțelegem și să abordăm problemele pe care le avem fără judecăți de valoare, așa cum face mecanicul de la service despre care vorbește Chögyam Trungpa. Nu ne ajută cu nimic dacă îl condamnăm pe nefericitul de șofer care a intrat cu mașina în decor, când treaba noastră e să îndreptăm tabla îndoită și să reparăm mașina cât mai degrabă. Dacă ne înhămăm să ucidem egoismul, asta nu înseamnă că ne autoflagelăm. Să pornim fără întârziere pe o cale voioasă, ca într-un de joc de orientare în care erorile și pașii greșiți se succed fără drame și fără exces de seriozitate. Egocentrismul se naște din sărăcie, din puținătatea minții, așa cum ați spus. În el se întâlnesc vederile înguste cu o conștiință orientată spre interesul personal. Sufocant în sine, acesta din urmă se pune singur, cum s-ar spune, într-o situație de handicap, rupt de infinit, de lume, de ceilalți.

Mai facem încă un pas și iată-ne afundați în narcisismul caraghiosului care se îndrăgostește de propria-i imagine pe care o adoră. În acest stadiu, avem de-a face efectiv cu o dublă suferință, cu o dublă restricție: mai întâi te repliezi asupra ta, apoi asupra albumului de fotografii al unui ego perceput ca o entitate etanșă, autarhică. Diagnosticul lui Buddha este de o actualitate vibrantă: orice atașament generează suferință. De aici se poate deduce că narcisicul mai are de încasat niște lovituri... Reducând lumea la categoriile lui, îi scapă din vedere esențialul. Fascinat de o imagine care îl rupe de realitate, el trăiește într-o iluzie totală. Când ai de a face cu patologiile care se învârt „în jurul buricului" nu are rost să dai cu piatra în așa-zișii perverși, dar trebuie neapărat să le depistezi iluziile optice. Dăm iarăși peste problema spinoasă și dură a *akrasiei.* Degeaba știu clar că fug direct înspre prăpastie, că tot nu am curajul să o iau în altă direcție, să-mi scot ochelarii de cal și să deschid ochii bine.

Arta culinară dispune de ceea ce se numește potențatori de gust, condimentele care evidențiază savoarea mâncărurilor. Există oare, potențatori de ego? Lovituri ale sorții, încercări, suferințe, dispreț de sine, lipsă de încredere, instinct de conservare, frica de moarte, comparațiile, rănile; toate concură ca acest mic eu să se încovoaie și să se replieze asupra sa. Ce spune budismul despre factorii care întăresc sentimentul acestui eu nemaipomenit?

MATTHIEU: Se spune că Buddha este un terapeut. Trebuie deci să ne vedem ca pe niște bolnavi, și nu trebuie să ne blamăm pentru asta. Vorbeai de instinctul de supraviețuire. Postulatul budismului este că orice ființă vie și sensibilă își dorește să nu sufere și să rămână în viață. Aspirația sa fundamentală este să ajungă să se elibereze de suferință și, pe cale de consecință, să-și trăiască viața din plin. Pentru a ne elibera complet de suferință și de cauzele ei, avem nevoie de înțelepciune și de cunoaștere. În societățile tribale din Amazonia, de exemplu, unul din motivele pentru care cei vârstnici sunt respectați este faptul că au reușit să supraviețuiască

„Egocentrismul este un obstacol în calea obținerii libertății și o restrângere a lumii.“

până la o vârstă înaintată, ceea ce este o mare realizare în condițiile lor grele de viață. Sunt respectate, deci, învățămintele pe care aceștia le-au tras din propria experiență de viață, și care i-au ajutat să supraviețuiască în condiții grele. Discernământul, experiența și înțelepciunea sunt, prin urmare, valori-cheie care ne ajută să identificăm cauzele suferinței și să ne eliberăm de sub stăpânirea lor. Și dacă începem acest demers, mai întâi cu noi înșine, asta nu înseamnă nicidecum că îi neglijăm pe ceilalți.

Cum să luptăm împotriva potențatorilor de ego?

CHRISTOPHE: Da, trebuie să facem acest efort de gândire și de acțiune pe ambele dimensiuni conjugate. Nu este „eu SAU ceilalți", ci „eu ȘI ceilalți". Fie că e vorba de fericire, fie de suferință. Nu este fericirea „mea" contra celei a altora: trebuie să învăț să mă bucur de fericirea celuilalt, mai întâi din principiu, și apoi prin logică: nu-mi știrbește cu nimic fericirea personală și, dacă e să aibă vreun efect, acesta va fi pozitiv, căci un anturaj fericit va fi mai în măsură să mă ajute, să mă asculte, să mă iubească.

Și, la fel, atenție la competiția toxică de genul „cine este cel mai nefericit?": uneori oamenii care suferă au tendința să exagereze cu tot felul de comparații, fie ca să se consoleze („se poate și mai rău la alții"), fie ca să se plângă și mai mult („suferința mea e cea mai îngrozitoare"). Este preferabil să întorci spatele acestui gen de comparații și să respecți orice suferință, pe cea a altora sau pe ale tale, fără să ierarhizezi, pe cât posibil.

Ca să completez ce spunea Alex despre faptul că egocentrismul nu este un viciu, este important ca noi, medicii, să repetăm mereu: „Nu vă acuzați! Nu vă culpabilizați! Pur și simplu trebuie să reperați momentele în care sunteți excesiv de autocentrați și să le vedeți ca pe niște simptome. Și să vă întrebați: Unde este problema dincolo de formulările de genul «eu însumi, eu și cu mine»? Ce suferință se ascunde în spatele lor?"

Când îmi dau seama că simt un imbold exagerat (încă o dată, există și imbolduri legitime) să vorbesc despre mine, să mă plâng, pot să îmi pun întrebarea: ce îmi lipsește, de ce am nevoie? De mai multă atenție, de înțelegere, de afecțiune, de iubire? Și să încerc să văd dacă le pot obține, și altfel decât trăgând toată plapuma numai pentru mine. De exemplu, exprimându-mi direct aceste nevoi...

Ceea ce ne îngreunează și mai mult sarcina este faptul că tendințele egocentrice sunt constant reactivate de societatea în care trăim și care ne împinge efectiv să ne acordăm multă importanță. Întreaga societate de consum abuzează de acești „potențatori de ego", pe care i-a botezat atât de bine Alexandre. Și asta nu spre binele nostru, nu ca să ne remonteze nouă moralul, sau ca să ne valorizeze fără vreun gând ascuns, ci pentru binele acționarilor trusturilor care au tot felul de momeli de vânzare! Flatările la care recurge publicitatea când se adresează măruntelor noastre persoane spunând „Sunteți fantastici, meritați ce este mai bun, neîntârziat, fără amânare, fără nicio constrângere", toate au ca scop să ne determine să cumpărăm ceva. Aștept ziua în care o reclamă ne va spune: „Sunteți geniali așa cum sunteți, nu cumpărați nimic, nu vă mai trebuie nimic altceva!" Cred că am mult de așteptat! De fiecare dată când suntem astfel valorizați, există un potențator de ego, al cărui scop este să ne deregleze poftele: să mâncăm tot mai multe porcării prea dulci sau prea sărate sau traficate, atrași de potențatorii de gust din ele, sau să cumpărăm lucruri inutile și valorizante social, tot pentru potențatorii de ego.

Datorită lui La Fontaine și a fabulei sale, *Corbul și vulpea,* știm totuși că „Lingușitorii se înfruptă de la cei / Ce cască gura ascultând la ei!" Dar după o vreme uităm și credem toate aceste lingușeli false și mercantile. Aceste dereglări aduse de publicitate ne determină, deci, să cumpărăm, să consumăm ca să fim mai fericiți (datorită canapelei celei noi, mașinii nou cumpărate), mai frumoși (datorită hainelor noi), mai tineri (datorită noilor produse cosmetice)... Mai fericiți, dar și mai liberi: reclamele ne spun fără încetare: „Ocupați-vă de voi înșivă! Ascultați-vă! La naiba cu atâtea

constrângeri! Cedați tentațiilor!" Această optică despre libertate ne duce într-un impas. Pentru că ne vom ciocni foarte repede de realitate: realitatea contului nostru din bancă, cea a nevoilor reale din anturajul nostru (chiar dacă nu își dau seama, copiii sunt mai fericiți dacă pot sta împreună cu părinții decât dacă li se oferă un nou dispozitiv electronic).

MATTHIEU: La New York, magazinele unui lanț farmaceutic afișează la baza vitrinei următoarele: „Cum arăt? Cum mă simt? De ce am nevoie *acum?*" Îmi venea să scriu dedesubt: „Nu-mi pasă cum arăt; mă simt foarte bine, mulțumesc; și nu am nevoie de nimic".

ALEXANDRE: Să demontăm fără întârziere această groaznică neînțelegere care ne face să credem că altruismul ține de sacrificiu. Cum să sugrumăm această mică voce care ne poate duce pe o pistă falsă: „Până acum m-am dedicat celorlalți, am dăruit, dar cu ce m-am ales în schimb?" Generozitatea, compasiunea, dăruirea de sine nu au nimic de-a face cu socotelile unui expert contabil, nici cu vreun bilanț financiar și nici cu randamentul investițiilor. Ce calamitate să le reproșezi copiilor, te miri ce nerecunoștință. „După câte am făcut pentru ei!" Altruismul se ridică deasupra oricăror încadrări. Așteptarea prostească de a primi mulțumiri sau complimente nu are nimic de-a face cu altruismul.

CHRISTOPHE: Se spune de obicei că „Cine e prea bun va fi luat de fraier". Dar, cât este de adevărat? Poți fi fraier și din egoism sau din meschinărie. Nu e valabil doar pentru cei cumsecade. Și apoi se leagă și de decepția care riscă să-i cuprindă pe cei care dăruiesc, așteptând să primească în schimb iubire, recunoaștere sau reciprocitate. De fapt, nu este anormal să fii fericit dacă ți se spune „Mulțumesc". Este o plăcere și o sursă suplimentară de motivație pentru a continua. Dar există un tip de așteptare care trebuie depășit, și în care nu trebuie să rămânem prizonieri: „E OK să așteptăm o reacție de răspuns, dar trebuie să și acceptăm

că s-ar putea să nu avem parte de niciuna!" Să luăm un exemplu: invităm de mai multe ori niște prieteni la noi acasă, dar aceștia nu ne invită niciodată la ei. Reflexul pe care îl avem frecvent este să ne spunem: „De vreme ce nu mă invită, nu-i mai invit nici eu", în loc să ne spunem: „Ne simțim bine împreună, nu-i așa?" Ar trebui să ne punem întrebarea care trebuie: „Ce îmi doresc, de fapt? Un calcul contabilicesc echitabil sau să mă simt bine?"

MATTHIEU: Însuși Dalai Lama, a spus: „Dacă aveți o atitudine altruistă, nu e sigur că le va plăcea și altora. Dar oricum, sunteți câștigători 100%. Pentru că este o stare mentală care aduce deosebit de multă satisfacție".

Raphaëlle, una dintre prietenele mele apropiate care a lucrat în Tibet la construirea unor școli și clinici, a trecut prin momente de descurajare și s-a simțit tare rănită sufletește când s-a lovit în repetate rânduri de machismul unora care se purtau cu ea aspru și nedrept. A venit să ceară sfatul unuia dintre maeștrii noștri, care i-a spus: „Nu este treaba ta să-i faci pe oameni perfecți — asta este treaba lui Buddha —; treaba ta este să construiești școli și clinici". Nu ne putem aștepta ca oamenii să se poarte bine cu noi, numai pentru că îi ajutăm. Când te implici în proiecte umanitare, trebuie să admiți că scopul este să îngrijești, să educi, chiar dacă ți se întâmplă să întâlnești oameni nerecunoscători, veroși, la limită chiar răuvoitori. Judecata morală este ceva, compasiunea este altceva: prin compasiune încercăm să vindecăm suferințele de orice fel și de oriunde, indiferent de cauzele care le-au generat.

CHRISTOPHE: Ce spui tu acum, Matthieu, este esențial. În ultimă instanță, altruismul este o soluție fericită pentru egotism. Dar altruismul are, fără îndoială, mai multe variante, mai multe etape.

Există persoane altruiste natural, ca să zic așa; ține de gene, de educație sau de parcursul vieții. Este minunat că există asemenea oameni și că sunt sursă de inspirație; la ei altruismul este evident, ei îl practică firesc, așa cum respiră. Alții, însă, printre care

mă număr și eu, trebuie să facă eforturi constante ca să fie așa! La început, manifestăm un altruism cu așteptări: ca toți învățăceii, avem nevoie de recompense și de îndrumări! Nimic rău în asta, dacă rămâne doar o etapă; dar atenție la decepții! Trebuie să îmi repet mereu că dacă sfârșesc prin a mă simți dezamăgit, eu sunt cel care are o problemă, nu celălalt.

Apoi, există altruismul fără așteptări, cel spre care ne străduim să progresăm. În funcție de contexte, de momentele din viață, putem reuși, putem ajunge să ne comportăm ca un *bodhisattva,* ca o ființă care aspiră la Iluminare, așa cum spunea Matthieu. Să explicăm simplu că în budism se vorbește despre ființe umane care sunt preocupate să îi ajute pe ceilalți să progreseze, în timp ce progresează ei înșiși (nu rămâne nimeni în urma lor); *bodhisattva* încearcă să se apropie de Iluminare, ajutându-i și pe alții să înainteze spre ea. Evident, celor mai mulți dintre noi le este greu să fie mereu așa. Uneori, ne dor dinții, spatele, mai avem griji și, pur și simplu, nu reușim!

Dar când vom fi reușit să funcționăm în acest registru, când ajungem să trăim, să gândim, să simțim și să acționăm așa, această experiență ne lasă un gust de „fii mereu așa". Oamenii de care vorbea Alexandre, cei care regresează de la altruismul cu așteptări, la egocentrism — din decepție sau oboseală — sunt, probabil, aceia care nu au gustat suficient din beneficiile altruismului fără așteptări. Căci odată ajunși acolo, suntem în libertatea interioară, trăim ușurătatea altruismului fără să așteptăm nimic în schimb. Când aștepți ceva, ești mai puțin liber.

Când ești medic, se întâmplă să ai pacienți care comentează tot timpul, care nu sunt recunoscători. În unele zile este apăsător și, în ceea ce mă privește, îmi spun atunci că rolul meu nu este să am pacienți amabili, ci să îi îngrijesc. Și mă port cu ei ca și când ar fi „amabili". Mă străduiesc ca atitudinea lor să nu o influențeze pe a mea. Fac eforturi în primul rând ca om și apoi ca medic: în relația de îngrijire a sănătății sunt implicate prea multe mize ca să mă las pe seama unor pretenții de reciprocitate. De altfel, nu

este o relație tocmai egalitară și simetrică: fiind suferinzi și având așteptări, pacienții sunt într-o poziție de vulnerabilitate față de mine. Dar acest lucru este adevărat de fiecare dată când ne aflăm în fața unui suferind.

Și totuși, cred că trebuie să fii tu însuți în formă, ca să fii capabil de această atitudine. De unde importanța îngrijirii de sine!

MATTHIEU: Trebuie să știi să rămâi altruist în măsura capacităților personale, ca să eviți *burn-out*-ul. Să ne conservăm facultățile de a-i ajuta pe ceilalți. Dacă ne depășim limitele, ajungem să realizăm mai puțin decât am putea.

CHRISTOPHE: Încă o dată, etapa de egocentrism nu trebuie eradicată, ci trebuie depășită. Ea este un punct de plecare și uneori un punct de regresie necesară și justificată. Când trecem prin încercări, prin momente de cumpănă, de exemplu.

Îmi place mult exemplul cu masca de oxigen: în avion, când echipajul ne face instructajul de securitate a pasagerilor, ni se spune că, în cazul unui incident care ar duce la depresurizarea cabinei, vor cădea în fața noastră măștile de oxigen. Și li se spune părinților: puneți-vă dumneavoastră mai întâi masca și apoi puneți-o copiilor. Începi cu tine ca să poți să-l ajuți pe celălalt mai bine; aici nu e vorba de egoism, ci de pragmatism.

Când am cinci minute între două consultații, ca să mă recuperez emoțional, respir cu conștiința deplină, mă destind și mă recentrez; acesta este un timp pe care mi-l consacru mie, și nu pacienților. Dar o fac liniștit, pentru că știu că, apoi, îi voi putea asculta și ajuta mai bine.

MATTHIEU: Putem transcende două tipuri de așteptare: cea privind recunoașterea și cea referitoare la succesul cu orice preț. Evident, când te lansezi într-o cauză, te aștepți să culegi roade. Dar trebuie și să fii capabil să te detașezi dacă, dintr-un motiv sau altul, sarcina asumată nu are parte de succesul scontat. Dacă ești devastat

când te confrunți cu un eșec, înseamnă că ai o doză de egocentrism. Dacă ții cu orice preț să îți reușească proiectul, înseamnă că ai o doză de aroganță. Când ai un eșec, e mai bine să îți spui că ai făcut tot ce s-a putut, că nu ai nimic să îți reproșezi (desigur dacă e cazul) și că e bine să treci la altceva, cu mintea senină și limpede.

ALEXANDRE: Rousseau ne aduce apă la moară atunci când distinge iubirea de sine (când te protejezi de boli, de intemperii, când ai grijă de ființa ta...) de amorul propriu, cel care ne expune, în mod periculos, la dorința de a ne impune, de a străluci, de a ieși în evidență, pe scurt ne expune la narcisism; sau, mai rău, la voința de putere, la un egoism nemăsurat.

TRUSA DE UNELTE ÎN FAȚA EGOCENTRISMULUI

ALEXANDRE

- *Să ne amuzăm reperând potențatorii de ego* (fricile, traumatismele, așteptările imposibile) și să regăsim astfel gustul și savoarea vieții.
- *Fără a ne autoflagela, să adoptăm atitudinea mecanicului de la service și să reperăm marile șantiere ale vieții.* De ce îmi pasă atât de mult de părerea altora despre mine? Ce aștept în ultimă instanță de la viață? Cine sunt eu, de fapt?
- Dacă relația cu celălalt ne epuizează, înseamnă că este o relație parazitată de imixtiunea unei încărcături de așteptări încheiate cu decepții. Deci, *să abandonăm treptat mentalitatea de expert-contabil față de ceilalți* și să ne delimităm de logica interesului; să nu mai mizăm pe nimic, să investim pur și simplu în întâlnirea cu celălalt din iubire pură.

CHRISTOPHE

- *Fii atent la micile detalii*: Încearcă să nu începi fiecare propoziție cu „eu"; folosește-l cât mai rar; când vorbești cu cei apropiați sau cu cei cunoscuți, evită să vorbești numai despre tine și pune întrebări despre celălalt, despre ceilalți...
- *Fii lucid*: Analizează perioada, momentele în care ai fost centrat pe tine — i se poate întâmpla oricui! — și pune-ți întrebarea: ce nu mergea la mine în acele momente, de ce nu-mi era bine...? Ce mă făcea să îmi fie frică, ce-mi lipsea, ce nevoi aveam, ce-mi trebuia? Mi-era teamă că nu o să-i pese nimănui de mine sau simțeam nevoia de iubire? Aș fi putut să mă comport altfel decât centrându-mă total pe mine?

- *Acționează*: Mai întâi, îngrijește-te singur, implicându-te în activități de caritate sau de voluntariat în slujba celorlalți, și doar apoi apelează la psihoterapie. Sau, dacă ești un caz grav, fă-le pe amândouă!
- *Treci la abstinență digitală*: Ferește-te de rețelele sociale care împing la o autopromovare excesivă.

MATTHIEU

Cele mai bune instrumente sunt cele care ne ajută să înțelegem cum să facem de două ori mai mult bine, atât pentru sine, cât și pentru alții.

- *Toată lumea pierde din cauza egoismului*: Viața devine grea și pentru cei din jur, și pentru cel care este egoist.
- *Toată lumea câștigă datorită altruismului*: Contribuim la binele celuilalt și, prin aceasta, ne împlinim și ne dezvoltăm ca persoană.
- *Egoismul ne îngustează universul,* altruismul îl deschide spre toate ființele sensibile.

„Un prieten indian, mi-a spus următoarea poveste:

Un pescar se așezase la umbra unui copac, pe malul unui lac. Se juca cu copiii. La un moment dat, a apărut un orășean care, admirând scena, a intrat în vorbă.

— Bună ziua, ce meserie ai, om bun?

— Sunt pescar. Uite, barca mea e acolo la mal. Am pescuit toată dimineața.

— De ce nu pescuiești și după-masa?

— Păi am prins destul pește cât să-mi hrănesc familia în următoarele două zile.

— Dar dacă ai pescui toată ziua, ai avea pește și de vânzare.

— Și?

— Ai putea să-ți plătești un asociat, ați pescui împreună și mai mult, și ați câștiga mai mult.

— Ce să fac cu banii?

— Să-ți cumperi încă o barcă și te-ai îmbogăți și mai tare!

— Și apoi?

— Nu ar mai trebui să mai lucrezi și ți-ai putea petrece timpul cu copiii.

— Păi, exact asta fac acum!"

Matthieu

6
RĂTĂCIREA

Mai multe erori de perspectivă

CHRISTOPHE: A te rătăci înseamnă a-ți pierde calea, direcția spre ceea ce este bine și important pentru tine și viața ta. Etimologic, în franceză, substantivul *„égarement"* (rătăcire) vine de la cuvântul *„gare"* — ca interjecție, acesta înseamnă „atenție!" Este precum în expresia *„Gare au loup!"*, care înseamnă „Atenție, ferește-te de lup!" Ne pierdem, oarecum, pentru că nu suntem atenți la ceea ce contează, nu suntem atenți să rămânem pe drumul cel bun. Și, așa, înțelegem de ce trebuie să facem permanent eforturi ca să nu ne rătăcim prea multă vreme, și nici prea des!

Te poți rătăci în trei feluri: fie pentru că nu ți-ai ales un drum (ai pornit într-o aventură fără vreun obiectiv anume), fie pentru că nu ți-ai definit un obiectiv bun, fie pentru că nu faci ce trebuie, cum trebuie. În toate cele trei situații, ești dezorientat, confuz, tulburat, mergi încoace și încolo, greșești lamentabil. E amuzant să constatăm că în franceză, lista sinonimelor cuvântului „rătăcire" este mult mai lungă decât cea a antonimelor — sau contrarelor — sale, cum ar fi, de exemplu, luciditatea sau discernământul. Există un cuvânt pentru a desemna pe cineva care s-a pierdut, dar nu există opusul său pentru a vorbi despre cineva care este bine orientat.

Dacă vrem să înlăturăm rătăcirea din viața cotidiană, cu cele trei surse posibile ale ei cu tot, putem lua ca exemplu educația copiilor: dacă nu ne propunem ca obiectiv să îi educăm, în speranța că

viața se va ocupa de asta — să zicem —, ne rătăcim din lipsa unui obiectiv. Dacă obiectivul este doar să-i facem pe copii să fie ascultători și să ajungă savanți, ne rătăcim pentru că nu am ales obiectivul potrivit. Iar dacă ne fixăm un obiectiv accesibil (să devină oameni împliniți, autonomi și fericiți), dar nu facem ce trebuie (suntem prea laxiști, trăim noi înșine la opusul mesajului nostru educativ, suntem stresați, crispați), se cheamă din nou că ne-am rătăcit.

Același lucru se întâmplă și când căutăm fericirea: ne vom rătăci dacă așteptăm să ne pice din cer; sau dacă o căutăm de unii singuri, izolați și în mod egoist; sau dacă încercăm să devenim fericiți numai pe linie materială, acumulând bani, proprietăți și cumpărând plăceri... Prietenul nostru Christian Bobin a făcut, nu de mult, următoarea remarcă: „Nu reușim să intrăm în Paradis în timpul vieții, din cauza distragerilor, și numai din cauza lor". Distragerile și dispersia sunt cele care ne fac să rătăcim; treptat, fără să ne dăm seama, ele ne deturnează de la ceea ce este esențial.

În psihologie și în psihoterapie, insistăm mult pe obstacolele din calea fericirii noastre, concretizate în emoțiile necontrolate și în trecutul nedigerat, dar probabil că nu insistăm suficient asupra ideii de rătăcire. Fără îndoială, nu o facem pentru că această constatare implică o reflecție asupra alegerilor noastre esențiale (ce obiective am în viață), ceea ce nu prea face obiectul psihiatriei, unde ne preocupă mai mult să înlăturăm suferințele acumulate pe parcurs, și mai puțin să stabilim niște orizonturi mai îndepărtate.

MATTHIEU: A fi rătăcit, dezorientat, înseamnă a nu avea nicio idee încotro mergi, ce să alegi, ce direcție să-i dai vieții. O primă formă de rătăcire vine din faptul că nu avem elementele și nici cunoștințele necesare pentru a găsi drumul cel bun, mai ales când suntem în situații complexe. Suntem de bună-credință, dar ne-am pierdut, precum un hoinar singuratic prin codri, incapabil să se orienteze. La acest tip de rătăcire, soluția este să te îndrepți în prealabil spre sursele de cunoaștere valide: să consulți un ghid experimentat sau să te dotezi cu o hartă amănunțită înainte de a porni

la drum. În fața alegerilor și provocărilor vieții, o asemenea sursă ar putea fi o persoană cu experiență, care a avut o viață lungă sau, în cazurile fericite, un înțelept sau un maestru spiritual.

O a doua formă de rătăcire provine din lipsa de discernământ și de luciditate: de exemplu, vrem să fim fericiți și credem că pentru asta trebuie să fim bogați, puternici, celebri. Într-o bună zi, aflăm că unii dintre cei care le au pe toate acestea sunt de fapt, în realitate, deprimați, toxicomani sau se sinucid. Și atunci ne spunem: „Ce ciudat, dacă aș fi eu în locul lor, aș fi cu siguranță fericit". Dar dacă ne-am gândi un pic, ne-am da seama că acesta e un drum fals care nu aduce nicio mulțumire adâncă. Înseamnă că până acum am dat dovadă de lipsă de perspicacitate și am întors spatele unor valori precum prietenia, seninătatea, pacea interioară și echilibrul emoțional, valori care ar fi putut genera dezvoltarea și împlinirea personală pe termen lung. A fi rătăcit, înseamnă să-ți contrazici propriile aspirații (de a fi bun, de a fi fericit) prin alegerile și acțiunile tale. Ceea ce știa atât de bine pescarul din povestea noastră de la început.

Uneori, ne încăpățânăm să o ținem tot așa. Nici rațiunea și nici logica nu par să aibă impact asupra acestei încăpățânări: ignorăm sfaturile celor avizați, care ne avertizează că nu ne îndreptăm spre o stare de bine. Uneori, chiar aceste sfaturi ne îndârjesc și mai tare. Acționăm ca și cum am băga mâna în foc sperând să nu ne ardă.

Budismul întrevede și o a treia formă de rătăcire: o percepție eronată asupra realității. Greșim, de exemplu, dacă ne atașăm de lucruri, considerându-le eterne, câtă vreme ele sunt trecătoare și, mai devreme sau mai târziu, tot vom pierde obiectele sau persoanele din jurul nostru. Și, dacă nu le pierdem noi, ne vor pierde ele pe noi! Aici avem de-a face cu o sursă de suferință. Multe consecințe nefericite decurg din această greșeală, din această distorsionare a realității.

Să mai luăm încă un exemplu de rătăcire: la începuturile unei relații, considerăm că o persoană este 100% dezirabilă și nu îi percepem niciun defect. Mai târziu, apar certurile și neînțelegerile, și atunci considerăm că persoana este 100% demnă de ură, câtă vreme, la bază — cu mici schimbări —, persoana în cauză este aceeași.

În ambele cazuri, este vorba clar de o distorsionare a realității. Suntem prizonierii producțiilor noastre mentale, obstrucționați de o viziune incorectă asupra realității, și, așa, ajungem să trecem de la atracția necondiționată, la ura pură. Subjugați de rătăcire, reacționăm excesiv și nepotrivit.

CHRISTOPHE: Tu descrii aici rătăcirea, pornind de la refuzul sau incapacitatea de a vedea lumea așa cum este. Adesea, ne spunem povești menite fie să ne liniștească prin idealizarea realității, fie să ne angoaseze, dramatizând-o. În ambele cazuri, ne aflăm într-o stare de anormalitate, ne pierdem luciditatea și libertatea, pentru că ne aflăm în lumi parțial virtuale, în lumi pe măsura așteptărilor noastre. Mai devreme sau mai târziu, ne vom ciocni din nou de realitate. Singura libertate care merită, pe termen lung, este cea care ne înscrie în realitate, iar atunci când ne rătăcim, părăsim această realitate sau, uneori, vedem câte un crâmpei din ea, un crâmpei care ne confirmă așteptările, care ne liniștește — în sensul bun sau în cel rău.

MATTHIEU: Da, capacitatea de a vedea lucrurile așa cum sunt ne eliberează. Orice viziune eronată asupra realului ne pune inevitabil sub jugul suferinței și al răului. Există nenumărate feluri de a fi prizonier al viziunilor false, dar numai un singur fel de a fi liber, adică în conformitate cu realitatea. Pentru aceasta, trebuie să înțelegem că realitatea nu este permanentă și nici independentă, că toate caracteristicile pe care le atașăm lucrurilor și ființelor rezultă în mare parte din proiecțiile noastre mentale.

Rănile exilului

ALEXANDRE: Unii adepți sufiști compară itinerarul spiritual cu o caravană care înaintează în deșert. Din oază în oază, etapă cu etapă, pentru a putea merge pe drum fără să ne epuizăm, trebuie să reperăm sursele, cotloanele în care să ne adăpăm, să ne

refacem. O știință voioasă prin excelență... Dacă plecăm urechea la fricile noastre, dacă ne supunem fantasmelor noastre fără crâcneală, înseamnă că ne pierdem aiurea într-un rău al ființei, și că ne învârtim ca o giruetă. Așa ceva nu e de loc practic în plin deșert! Ca să scăpăm de dramele psihice, asceza ne invită să revenim în realitate. Exilați fără încetare din străfundurile noastre, trebuie să revenim la matcă, să avem curajul să coborâm, să părăsim eul de suprafață, să ne luăm adio de la acest ego mereu agitat. Un fel de exil interior ne înstrăinează de lume, ne închide în bula noastră. De mii de ori pe zi, caravanierul trebuie să aterizeze din nou, să părăsească fricile și mirajele și să deschidă ochii pentru a menține direcția alături de forțele zilei.

Tradiția budistă ne dă și un instrument valoros, conștiința vidă: să fii deschis tuturor experiențelor, să trăiești viața de zi cu zi fără ezitări și fără să te agăți de ea, fără să etichetezi, fără să aplici realității ștampilele de bine/rău, plăcut/neplăcut.

În fond, să lăsăm radioul Mental FM să urle cât vrea, să părăsim concepțiile prefabricate, să abandonăm această viziune autocentrată despre lume și să deschidem larg brațele spre frumusețea și bogăția prezentului, pe care dramele noastre psihice nu vor reuși niciodată să îl pângărească. Exercițiul spiritual constă aici dintr-o destrămare voioasă a egocentrismului nostru. Imediat ce m-am rătăcit și am luat-o la goană, imediat ce mi-am pus o mască, să îmi fac curaj și să înaintez gol, fără nicio armură. Vulnerabilitatea nu mă poate ucide, dar dacă joc toată ziua un rol, asta mă poate epuiza, mă poate împiedica să găsesc realitatea. Care e primul pas? Să reperez imensul carnaval, divertismentul egoului, temerile, capriciile minții. Pe scurt, tot ceea ce mă deturnează și mă distrage, mă induce în eroare. Filosofii antici vorbeau despre un fals bine pentru a desemna tot ceea nu ne va putea sătura niciodată pe termen lung: recunoaștere, onoruri, glorie personală, plăceri desfrânate, bogății... Imposibil să ne găsim libertatea pe partea asta. Matthieu, tu vorbeai mai înainte de un bine artificial. Cum să dezrădăcinezi din tine toate aceste atracții, acest cinema interior, aceste tentații înșelătoare?

„Capacitatea de
a vedea lucrurile
așa cum sunt ne
eliberează. Orice
viziune eronată
asupra realității
ne impune un jug
care generează
inevitabil
suferințe.“

Boethius compară omul în căutarea fericirii cu un bețiv care încearcă să se întoarcă acasă. Desigur, își aduce aminte vag de locul unde îi e casa. Și totuși, ezită, se împiedică, se clatină, cade fără să știe prea bine încotro să o ia. Să revii la matcă, să te întorci din exil este un demers care începe încet-încet cu o întrebare: care este adevărata mea patrie interioară, unde se află centrul vieții mele? Deci, în orice moment, pot să încerc să mă retrag, să cobor în mine ca să ies în întâmpinarea celui care sunt cu adevărat, mai ales când, în restul zilei, dictatura „impersonalului *se*" (se cade, se zice etc.) și cântecul de sirenă al falsului bine mă înhață oricum.

Sfântul Augustin ne relatează, în *Confesiunile* sale, un peregrinaj, un drum de convertire, o coborâre în sinea lui. A-i urma exemplul presupune să ai curajul unei asemenea transformări interioare, să pleci urechea la invitația primită, să nu fugi pentru că — ne asigură el — adevărul sălășluiește în interiorul fiecărui om. Te eliberezi și dacă îți asculți, precum Socrate, propriul daimon, dacă te arăți deschis în fața „Învățătorului lăuntric", ca să reiau aici cuvintele episcopului Augustin de Hipona.

Cotidianul se poate preface repede în deșert arid, fără oaze. Cum să nu ne pierdem efectiv în el? Unde să găsim o busolă interioară? Când înaintăm pe drumul libertății, traversăm locuri accidentate, ne lovim de pereți, cădem de epuizare și pornim din nou la drum. O mulțime de motive ne împing spre exil: oboseala, plictiseala, banalitatea zdrobitoare, chemările depărtărilor... Psihologii numesc acest proces singular *habituare hedonistă*; un proces care face plăcerile și bucuriile să devină fade, care ne face să devenim blazați și totodată avizi de senzații tari, de noutate. În plin deșert, în goana noastră după fericire, cum să evităm toate aceste nenumărate scurtături, toate aceste ocolișuri periculoase, aceste fundături?

Să te învârți în cerc, să te pierzi, să te blochezi nu este probabil o fatalitate. De aceea este nevoie de asceză, de exerciții spirituale, ca să ne smulgem din legăturile toxice și să nu ne mai lăsăm atrași de senzațional. Voința singură nu poate fi motorul periplului nostru. Ea poate fi, la limită, o cârmă bună. Ea imprimă direcția.

Pe lângă rătăcire, care ne poate distruge din cap până în picioare, mai există și desprinderea de sine, un anume curaj care ne împinge să găsim plenitudinea dincolo de frontierele individualității noastre, să ne pierdem, să nu mai trăim repliați asupra noastră. Dacă este periculos să te exilezi din străfundurile tale, trebuie un oarecare curaj și ca să ieși de pe autostrăzile gata trasate de egoul tău. Meister Eckhart ne pregătește oare pentru acest mare salt când spune: „Observă-te singur și de fiecare dată când te găsești, lasă-te acolo, e tare bine."?

Și Chögyam Trungpa ne însoțește în turele noastre prin deșert. El preconizează — trebuie să revin la ideea lui — că atunci când pornește pe marile șantiere ale vieții, cel care e pe drumul progresului trebuie să urmeze exemplul mecanicului de la service. Când i se aduce caroseria îndoită, un parbriz făcut bucățele, o portieră înfundată, mecanicul de la service nu se apucă să-l judece pe șofer. El constată care este situația și, fără să mai amâne, se apucă să repare stricăciunea. Tot așa și noi, să observăm fără să dramatizăm această facultate unică pe care o avem de a ne amăgi singuri. Oare de ce preferăm uneori să murim, decât să recunoaștem că am greșit? Ce forțe ciudate ne agață de punctul nostru de vedere, de obișnuințele noastre?

Cum să regăsim calea

CHRISTOPHE: Este normal să te rătăcești, toți am trecut prin perioade de rătăcire, cel puțin în anumite momente. Ca și perioadele de adversitate, cele de rătăcire pot fi pline de învățăminte: ele ne ajută să înțelegem că ne-am trădat singuri.

Și mie mi s-a întâmplat să mă rătăcesc. Așa, de exemplu, am înțeles la un moment dat din viața mea că eram pe cale să-mi pierd din vedere busola interioară din cauză că lucram prea mult. Preluasem obiectivul părinților mei — să nu rămân sărac, să asigur o siguranță materială copiilor — ceea ce nu era un obiectiv rău, dar ocupa prea mult loc în mine și făceam prea multe sacrificii pentru

el. La un moment dat, mi-am spus: dacă mor mâine, ce regrete voi avea? Că nu am putut lucra destul? Sau că nu m-am bucurat destul de viață și de cei apropiați? Pare o prostie, acum când o spun, dar am petrecut ani întregi în această rătăcire!

Și, totuși, am putea face și altfel. Aceste căi false ne sunt adeseori revelate de semnale emoționale: nu sunt ușor de îndurat asemenea dezechilibre. În ce mă privește, de fiecare dată când m-am rătăcit, am avut cumva „norocul" să simt emoțiile dureroase care m-au readus la locul potrivit: dormeam prost, eram mereu bolnav, deranjat de ceea ce îmi face plăcere de obicei și, în final, nu eram fericit. Emoțiile noastre sunt un sistem inteligent, ele sunt făcute să ne ajute. Emoțiile plăcute ne semnalează că suntem aproape de ceea ce este bun pentru noi. Iar cele neplăcute, că ne îndepărtăm. Sigur, putem să nu le băgăm în seamă, oricât ne-ar zgâlțâi, dar, pe termen lung, mi-am dat seama că nu există rătăcire confortabilă.

ALEXANDRE: Oare viața ne semnalează că ne paște rătăcirea, că mergem direct în zid? Când ne refugiem în clandestinitate, când vrem să ascundem celor apropiați un anume comportament, când umblăm cu minciuni, de fapt primim semne care ar trebui să ne trezească. De ce să încerci să ascunzi o anume activitate, o obișnuință? Trebuie să te pregătești pentru a te putea elibera de ele: să te apropii de prietenii de bine, să ai curajul să fii transparent, să te îndoiești de toate vocile care te păcălesc, să le ai în vedere de îndată ce te auzi spunându-ți: „Numai de data asta", „E provizoriu", „Fă-ți o mică plăcere", „La urma urmei nu am decât o viață". Toate acestea sunt vrăjeli, dar și dovezi care atestă că ceva scârțâie.

Am povestit, în altă parte, pasiunea tristă care m-a legat de un băiat și drumurile mai puțin ortodoxe prin care m-am smuls dintr-o adicție îngrozitoare. În căutările mele am participat la un grup de dependenți afectiv și sexual, găsind acolo maeștri transparenți, resurse, îndrumări, chiar în timp ce ei înșiși se luptau să scape din infernuri și mai urâte.

CHRISTOPHE: Da, este important să nu te simți singur și să nu te critici exagerat, ci pur și simplu să-ți recunoști rătăcirea, chiar dacă nu ai o soluție de ieșire pentru moment. Dar asta nu înseamnă că nu trebuie să te apuci imediat de treabă. Am văzut o etapă în care multor oameni prinși în capcană le era greu să treacă la mișcarea de eliberare, pentru că li se părea că nu au cale de ieșire. De exemplu, dacă lucrau prea mult, replicau că nu aveau cum să facă altfel. Rătăciți, dezolați, dar și încăpățânați! *Să renunțăm* la ceva solid, care există deja, fie că e vorba de o relație, de o profesie sau de o situație, este ceva care ne înfricoșează, inclusiv atunci când e vorba să renunțăm la erorile noastre!

ALEXANDRE: Nietzsche, Freud, Marx și încă mulți alții ne învață să fim atenți la orice formă de iluzie și de minciună. Exercițiul, în acest caz, presupune să identifici frica, întrucât ea te țintuiește în judecăți, în credințe, într-un crez. De ce să nu te amuzi, efectiv, examinându-ți propria mitologie personală, convingerile de care te agăți cu înverșunare? Detronează idolii, aruncă peste bord balastul de prejudecăți care te împiedică să trăiești pur și simplu, iată marea provocare!

MATTHIEU: Multă lume îmi spune: „Cred că v-a fost foarte greu să părăsiți Institutul Pasteur, viața pariziană și cariera, ca să plecați în Himalaya". Dar mie, mi s-a părut atât de evident, încât tranziția s-a făcut cu bucurie, cu blândețe, ca atunci când descoperi o vale frumoasă după ce ai trecut de vârful muntelui. Când direcția de urmat este clară, pornești la drum fără nicio ezitare. Azi mă felicit în fiecare clipă că am făcut la timp această alegere, care se potrivește cel mai bine cu aspirațiile mele.

CHRISTOPHE: Uneori, rătăcirea înseamnă să rămâi pe șinele pe care ai fost pus, să accepți subjugările vieții cotidiene în care nu îți găsești împlinirea, și care au singurul merit că există. Preferi să mergi pe un drum nepotrivit, decât să nu mergi pe niciun drum.

Rătăcirile noastre devin obișnuințe și nu e nimic mai greu decât să scapi de propriile obișnuințe.

ALEXANDRE: În *Etica nicomahică,* Aristotel precizează că justa măsură ține de perfecțiune. Când ai o stare proastă, când ești nemulțumit, e mare tentația să faci o schimbare de 180 de grade. Dar asta nu înseamnă, de fapt, tot să te minți de unul singur? Să te încăpățânezi într-o anumită direcție sau să schimbi mereu decorul, fără să te duci la rădăcina răului? Și în cazul acesta, să ascultăm atent ce ne spune busola interioară, ca să răspundem cât mai bine exigențelor realității, chemării vieții.

TRUSA DE UNELTE ÎN FAȚA RĂTĂCIRII

ALEXANDRE

- *Vânătoarea de etichete*: Ca să ținem la distanță radioul Mental FM, zenul preconizează un exercițiu formidabil: să părăsim concepțiile, seria de etichete, de prejudecăți, de gânduri ascunse pe care le lipim peste lume și ființe, după care să revenim la percepții, la senzații, la ceea ce se petrece aici și acum. Concret, atunci când mă întâlnesc cu cineva, să mă abțin să-l închid în categoriile mele mentale sau să îl reduc la trecutul lui, ci, mai bine, să mă întreb: pe cine văd? Cine este de fapt acest om în străfunduri?
- *Mutări interioare*: Să cobori în străfundurile tale, să revii la matcă, în miezul interiorității tale, toate acestea presupun niște strămutări interioare. Asemenea caravanierilor care traversează deșertul în etape, să identificăm oazele și ceea ce ne reface cu adevărat forțele.
- Misticii ne sfătuiesc *să nu confundăm niciodată etapele cu stările mentale*. Răvășiți în interior, putem să hoinărim în noaptea cea mai neagră și totuși să creștem, să progresăm, să avansăm cu pași mari.

CHRISTOPHE

- *Există mai multe feluri de rătăcire*: Când nu ai obiective (trăiești la întâmplare, sub influențele exterioare sau sub cele ale trecutului); când ai prea multe obiective (nu reușești să faci o ierarhie cu ceea ce contează pentru tine cel mai mult și cu modul în care să îți duci viața); când ești prea puternic atașat de obiectivele

tale (uneori, rătăcirea înseamnă să continui într-un moment în care ar trebui, din contră, să te schimbi).

- *Emoțiile noastre sunt un semnal de alarmă*: mai ales grijile sau nemulțumirile. Trebuie să știi să le asculți și să le găsești sursa.
- *Este normal să te rătăcești periodic*: Viața este complicată și plină de capcane! Dar de fiecare dată când conștientizăm acest fapt, avem ocazia să ne dăm întâlnire cu noi înșine, sau cu câțiva apropiați, ca să identificăm ce obiective noi și ce echilibre de viață să ne stabilim.

MATTHIEU

- *Să îți regăsești calea* înseamnă să identifici, după o reflecție calmă și sinceră, condițiile exterioare și stările mentale care favorizează fericirea — înțeleasă ca un fel optim de a fi — și să le deosebești de cele care subminează fie starea noastră de bine, fie starea de bine a celorlalți.
- *Să analizezi cât poți de bine natura realității*, ca să înțelegi că ea este, prin natura sa, schimbătoare, și că trăsăturile pe care le atribuim lucrurilor și ființelor sunt, în bună parte, proiecții ale minții noastre: ele nu sunt atât de solide pe cât ne place nouă să credem.
- *Învață să îți gestionezi gândurile și emoțiile* și să „eliberezi" stările mentale dureroase pe măsură ce ți se ivesc în minte, respectiv să le lași să treacă, așa cum trec păsările pe cer, fără să lase urme.

CORESPONDENȚĂ
CHRISTOPHE—ALEXANDRE

Paris, 15 mai 2018

Dragul meu Alexandre,

Printre multele puncte de legătură dintre noi, se află și anxietatea. Tu și cu mine, suntem doi inși plini de griji, care vorbesc mereu despre îngrijorările care îi cuprind.

Îți aduci aminte, fără îndoială, de vremurile în care îmi cereai sfatul legat de anxietatea care îți tulbura viața. Și precis îți mai amintești cât de greu îmi era să-ți dau un răspuns cât de cât satisfăcător: ai descoperit că nu am o baghetă magică! Și că, deși sunt specialist în anxietate, nu îți puteam recomanda — ție, prietenul meu — altceva decât le recomandam pacienților mei să facă: un amestec de înfruntare și detașare, în funcție de moment și de tipul de angoasă. Sudoare, sânge și lacrimi, à la Churchill! Îmi mai amintesc și că nu prea îți plăcea ideea acestor eforturi cu câștiguri mărunte, eforturi care trebuiau reluate neîncetat. Tu visai să te alegi cu o soluție radicală și definitivă.

Anxietatea este îngrijorarea corpului și a minții în fața tuturor pericolelor posibile. Iar lista pericolelor posibile într-o viață de om este infinită: iată de ce și anxietatea se poate adeveri ca fiind infinită. Ea ne alertează asupra eventualelor probleme, care nu au apărut încă, dar care pot veni: și dacă o să ni se întâmple? Ea ne face să tot rumegăm problemele reale, iar imaginația noastră se concentrează atunci pe consecințe: inevitabil, ce a început rău se va sfârși rău... Pe scurt: toate pericolele posibile se vor concretiza și toate pericolele deja prezente vor deveni și mai rele. Iată ecuația mentală pe care trebuie să o rezolvăm noi și toți angoasații din lume. Și apoi vine tot restul: efectele anxietății asupra întregului corp și durerile fizice, tensiunile, mâncărimile, spasmele etc. Mintea este și ea cuprinsă de griji, ca de un fel de vânt nebun bântuind într-un creier lucid, o treabă la care tu te pricepi tare bine: unele

dintre scenariile tale de tip catastrofă ne fac să râdem când suntem împreună cu Matthieu (îți aduci aminte de ratonii turbați?); dar nu poți râde de angoasele tale decât cu prietenii; când ești singur nu îți mai vine să râzi deloc.

Creierul tău, ca și al meu de altfel, este un creier anxios: grijile, îngrijorările noastre pornesc de la sine putere și, pentru noi, este o a doua natură să ne imaginăm pericolele potențiale, inerente oricărei situații de viață. Dacă mergem la un picnic la iarbă verde cu copiii, noi ne pornim imediat să căutăm cuibul de viespi cel mai apropiat; dacă am pus la poștă o scrisoare importantă, imediat ne imaginăm că nu va ajunge unde trebuie; dacă ne alegem cu o rană sau cu o boală, sau, mai rău, dacă vreunul dintre cei apropiați pățește așa ceva, ne imaginăm imediat că nu se va vindeca. Toate aceste incendii se aprind în mintea noastră fără să ne ceară acordul, și noi ne petrecem viața tot stingându-le.

Matthieu este mai presus de astea și am impresia că el nu e niciodată anxios, chiar dacă a fost cândva! Trebuie să îl întrebăm mai exact. Îmi aduc aminte că odată am vorbit amândoi cu el despre asta și el ne-a răspuns, citându-l, cred, pe Dalai Lama: „De ce să îți faci griji? Dacă există o soluție, nu mai e cazul să te îngrijorezi. Iar dacă nu există, nu mai e cazul, nici atât!"

Dar, tu, în ce stadiu mai ești? Eu unul, parcă am mai progresat cât de cât...

Mai întâi, datorită pacienților mei: faptul că îi ajut pe ei să lupte m-a inspirat și m-a motivat întotdeauna să-mi mai reduc și eu din angoasele mele. Ca un profesor de sport care își menține condiția fizică făcând împreună cu elevii toate exercițiile, cred că nu am încheiat nicio ședință de terapie cu un pacient anxios fără să mă întreb: „Și tu, cam pe unde ești cu problema asta?" Toate tehnicile de terapie cognitiv-comportamentală (TCC) m-au ajutat enorm; să ne abordăm îngrijorările sistematic și cu limpezime, scriindu-le, urmărindu-le firul până la scenariile-catastrofă, să interogăm și să repunem în discuție logica acestor gânduri anxioase automate, să căutăm ipoteze, alternative etc. Nu e o muncă prea poetică, e grea,

dar este eficientă în sensul că perturbă automatismele gândirii anxioase care este, în ultimă instanță, o dictatură a răului: „Să nu ne lăsăm tiranizați", ne spune TCC!

Apoi, meditația de conștientizare deplină a reprezentat pentru pacienții mei și pentru mine o a doua revoluție, una foarte mare: în unele momente, e bine să nu te lupți cu anxietatea, ci să te așezi pur și simplu, ca să o observi. Să observi modificările pe care ți le provoacă în corp, să observi gândurile pe care le scoate la înaintare și pe care ți le vinde ca fiind reale; să observi ordinele pe care ți le dă („Îngrijorează-te, fă-ți griji!"), pulsiunile pe care le face să se nască în tine („Mișcă-te, dă telefon, verifică, ia-ți mai multe măsuri de precauție și protejează-te! În caz contrar se va întâmpla ce e mai rău, și e numai din vina ta, a ta și numai a ta!"). Să observi toate acestea și să le lași să treacă: respiră în continuare, ascultă, fii atent la ce simți; rămâi în continuare în lumea reală și nu sta în lumea virtuală în care vrea să te atragă anxietatea; câtă vreme respiri și ești în viață, rămâi în continuare în clipa prezentă liniștit, fără să te mai lași aspirat în viitor, într-un viitor dramatic al tuturor catastrofelor imaginabile.

În fine, psihologia pozitivă mi-a completat arsenalul: am început să-i observ pe cei nonanxioși sau mai puțin anxioși. Am început să îi văd nu ca pe niște persoane inconștiente în fața pericolelor (așa cum îi vedeam înainte), ci ca pe niște inși mai deștepți decât mine în fața vieții. Și observându-i, am văzut că cel mai adesea aveau dreptate să fie optimiști, încrezători, entuziaști. Și asta nu pentru că aveau mai puține necazuri decât mine. Ci pentru că se bucurau mult mai mult de viață. Atunci, m-am pus pe treabă în această direcție și mi-am propus să mă educ pentru a vedea cu precumpănire evenimentele fericite din viața mea, să verific dacă scenariile mele catastrofă și predicțiile pesimiste se revelau atât de exacte. Ei bine, nu! Eram un clarvăzător foarte prost și în niciun caz unul superlucid: marile catastrofe anunțate nu veneau niciodată, ci doar niște mici necazuri, iar eu supraviețuiam, tot timpul în gardă, tuturor nenorocirilor întrevăzute. Mi s-a modificat felul în care vedeam viața.

Astăzi, mai am încă un creier îngrijorat. Dar mă las mult mai puțin prostit și îmbrobodit de el. Mi-am regăsit libertatea. Mă simt asemenea unui cavaler care este călare pe un armăsar nervos și foarte fricos, gata să se ambaleze și să o ia la galop la cel mai mic lucru neobișnuit: am învățat să îl stăpânesc și să îl aduc repede la pas. Deci putem să ne plimbăm amândoi frumos prin viață, eu împreună cu creierul meu. Poate vor mai fi recăderi, dar până atunci, mă bucur de ceea ce am!

Dar tu? Pe unde ai ajuns, dragul meu tovarăș, pe drumul acesta lung al progresului spre mai multă fericire și mai puțină durere, în această căutare comună a noastră, și mai mult ca sigur, nu numai a noastră, ci și a celei mai mari părți dintre oameni, a anxioșilor și a multor altora? Filosofia ți-a adus la fel de mult pe cât mi-a adus mie psihologia? Dar meditația? Dar spiritualitatea? Dar zenul, pentru care te-ai dus până în Coreea ca să-l aprofundezi?

Sunt nerăbdător să văd ce îmi scrii legat de aceste subiecte. Și nerăbdător să învăț în continuare de la tine cum să îmi duc viața.

Te îmbrățișez, cu toată stima și afecțiunea.

Christophe

*

Lausanne, 25 mai 2018

Dragă Christophe,

Îți mulțumesc din suflet pentru mesajul tău care a deschis o serie de miniconversații: să observăm, să ne inspirăm de la oamenii relaxați, calmi, de la cele și cei care par să treacă prin viață fără acest amalgam de angoase, de complexe și de complicații. Ce idee genială să-i contemplăm pe cei „norocoși“, care se descurcă bine cu emoțiile și se știu hrăni din ele, și apoi să ne acordăm timp să avansăm în ritmul progreselor noastre, al forțelor noastre, al pașilor noștri greșiți.

Nu există un buton interior pe care să apeși, ca să te detașezi, să te destinzi odată pentru totdeauna și să te simți bine. Poate că nu suntem toți egali în fața mușcăturii înveninate a tristeții, în fața

strânsorii ghearelor fricii, în fața împunsăturilor dorinței. Trebuie neapărat să ne definim? „Sunt anxios, depresiv etc."

Dacă un diagnostic bun ne poate ajuta mult deschizând diverse căi, etichetele sunt niște carcere în care te poți înfunda și unde poți muri asfixiat. Mă mai „căptușesc" uneori cu zone nenorocite de panică, dar asta înseamnă, totuși, că sunt un anxios? Această neîncredere în viață îmi este oare încrustată efectiv în suflet? Întrebare vastă care mă duce la alta, spinoasă și crucială: Cine sunt eu de fapt?

Dacă narcisistul rămâne cu nasul lipit de o imagine și se rupe de lume, de ceilalți și de natura sa profundă, există pe de altă parte o cunoaștere, o știință voioasă, ca să o spunem în stilul lui Nietzsche, care ne eliberează și deschide, probabil, mari șantiere: chiar așa, cine sunt eu mai exact și ce anume mă înscrie pe termen lung într-o dinamică, într-un progres, pe un itinerariu de eliberare?

Există, fără îndoială, două moduri de ne arăta încrederea. Mai întâi, prin speranța că într-o bună zi vom găsi o vestă de salvare, niște aripioare gonflabile sau un colac de salvare ca să trecem prin suișurile și coborâșurile cotidiene. Iar apoi prin acea desprindere de sine, acea disponibilitate interioară care te ajută să vezi în așa fel viața, încât să nu ai neapărată nevoie de siguranță, să plutești pur și simplu, fără să te agăți de ceva. Mă întrebi unde sunt pe acest drum lung, cum am progresat spre mai multă fericire și mai puține dureri...

După cum bine știi, am străbătut o cale lungă. Azi-dimineață, în pat, ca să fac un fel de bilanț, am încercat să fac o listă cu... angoasele mele: *a.* că voi pierde pe cineva apropiat; *b.* că voi fi lovit de o boală; *c.* că voi fi respins, disprețuit și trimis din nou — ca să o spun deschis — într-un fel de cămin pentru persoane cu dizabilități, departe de ai mei. O experiență care mi-a marcat primii ani din viață. Încă de la vârsta de trei ani, și până la 20 de ani, am trăit încercarea grea a despărțirii, și am câteva traume, cum ar fi, de exemplu, următoarea amintire: la vârsta de 12 ani, mâncam liniștit o prăjitură bună cu ciocolată, iar câteva firimituri mi-au căzut pe pulover. O educatoare, care trecea pe acolo, mi-a spus cu

ciudă: „La spălat cu porcii! / Porcule, la spălat cu tine!" După ce m-a dezbrăcat complet, m-a târât pe coridoare în văzul și auzul tuturor, până la baie. În acea zi, ceva s-a rupt în mine. Cam greu, după un asemenea *tratament*, să nu te consideri o greutate, un soios, un porc... murdar, să nu te consideri „în plus"...

Azi, sunt invitat să intru, după cum spune bunul Matthieu, în căminul libertății. De când prietenul nostru cel luminos mi-a dat această mantră genială, imediat ce se arată frica, încerc să o cârmesc spre căminul libertății. Merg pe drumul acestei școli singulare, care ne dezvață să mai folosim gândirea aceasta mecanică și cvasiindestructibilă, din cauza căreia vedem prezentul cu ochii trecutului.

În *Așa grăit-a Zarathustra,* Nietzsche scrie: „Vă spun, trebuie să ai în tine încă haos, spre-a da născare unei stele dansatoare"[5]. Nu am să spun mai mult, decât că, plasându-mă la limita haosului, viața mi l-a servit cu vârf și îndesat: pe lângă problema mea tehnică de bază, mi-a mai trebuit să mă aleg și cu un psihic predispus la anxietate, dar și cu episodul recent în care m-am îndrăgostit de un tânăr până la a cădea într-o adicție puternică, episod care m-a cam zguduit. Paradoxal, această ultimă peripeție mi-a dat probabil mai mult de furcă decât greutățile inerente handicapului meu: rușine, frică de respingere, *akrasie*, totul concura să umple o barcă în care deja intrase apă pe toate părțile. Și, de aici, o întrebare crucială: ce te împiedică, în plin tumult, să nu cedezi efectiv? Prinși ca într-o centrifugă, de unde ne găsim forța să continuăm și, în mod paradoxal, să ne lăsăm, să ne dăm drum liber să mergem mai departe și să păstrăm direcția odată ce ne-am detașat de vechile obișnuințe?

Mai întâi, când îmi era cel mai frică să nu cumva să fiu respins, judecat, arătat cu degetul, mi s-au întins niște mâini care nu m-au dezamăgit niciodată. Soția mea, copiii mei și prietenii de bine sunt dovada că viața e bună cu noi, chiar și când ajungem la marginea prăpastiei. Deseori am fost întrebat ce este un prieten de bine. Primul imbold este să spun că este cutare sau cutare tovarăș,

---

[5] Nietzsche, Friedrich, *Așa grăit-a Zarathustra. O carte pentru toți și nici unul,* trad. de Ștefan Aug. Doinaș, ediția a doua, Humanitas, 1996. (*N.t.*)

cineva care te susține când ești pus la încercare, când ești prins în ghearele debandadei, în...; este, mai exact, o inimă binevoitoare și iubitoare care nu dă bir cu fugiții când norii se adună pe cer, care este dovada vie că fidelitatea face parte integrantă din lumea asta a noastră. În timpul furtunilor, m-a bântuit profund o întrebare: pe cine putem conta cu adevărat? Cine este capabil de o dragoste realmente necondiționată? Azi știu.

În ciuda tuturor așteptărilor, căutarea de sine m-a dus pe drumuri lăturalnice care mi-au dat câteva lecții, un fel de cunoaștere voioasă, de înțelepciune jucăușă: nimeni nu poate deține monopolul afecțiunii. Nu putem impune nimănui misiunea de a umple golul, de a consola ceea ce este de neconsolat. Trebuie să clădim o artă a veseliei în plin haos, să găsim pacea chiar în plină suferință.

Provocarea este să nu te lași înrăit de eșec, să nu te blindezi, ci să te deschizi mereu. Trăim datorită celorlalți și împreună cu ei. La bine și la rău. Sensibilitatea noastră, care ne face atât de vulnerabili, rămâne poate o șansă, un cadou, o ușă deschisă spre măreția care poate sălășlui într-o inimă. Azi, ca să nu cedez prea repede telecomanda stărilor mele mentale în mâna circumstanțelor, îmi imaginez un fel de pasarelă care unește lumea, străfundurile. Tot travaliul spiritual constă din a așeza pe acest mic pod un binevoitor vigilent, un paznic al inimii, astfel încât, odată cu apariția primei obsesii, dependența cea mai dezastruoasă să rămână la distanță mare, și să nu ne mai măcelărească.

Când vorbim despre solidaritate, mă gândesc la miile de „benevolenți" care mă ajută zi de zi. După ce am ieșit de la cămin, îmi era foarte frică să nu iau vreo boală. Fusesem educat că afară bântuie pericole, amenințări, riscuri de tot felul. Or, când am fost prima oară la Paris, prins de angoasă la ideea că aș fi călcat pe te miri ce seringă imaginară infectată, m-am dus repede la serviciul de urgență din zonă, ca să mi se administreze o triplă terapie preventivă. În acea seară, urma să luăm cina cu Bernard Campan, prietenul nostru comun. Evident că, nebun de panică, din cauza medicamentelor și a peripețiilor minții mele, m-am eschivat de la

masă ca să merg să pun capul jos, departe de agitația din mintea mea distorsionată de frică. Bernard și cu tine v-ați înțeles să mă susțineți și ați venit să vedeți dacă panicatul de serviciu dormea în pace. Această iubire, această atenție, această blândețe nu pier. Ele vin să contreze proiecțiile cele mai negre, apoi îți inspiră o încredere à la Trungpa, și îți inspiră curajul să nu te mai lași preocupat atât de mult de siguranța ta și să te vindeci de însăși ideea de vindecare, ca să te predai pe deplin și total vieții.

În *Retour au silence (Înapoi la tăcere),* Katagiri ne reamintește că există trei forme de a dărui: susținerea materială, împărtășirea învățăturilor și darul non-fricii. Toată recunoștința mea, dragă Christophe, pentru acest dar de neprețuit.

În clipa în care mă apropii de sfârșitul acestei misive, un prieten îmi sugerează să fac un exercițiu pe care am să-l fac imediat, cât mai conștiincios. El îmi spune povestea unei femei care a trecut la non-judecată, la eliberarea voioasă a sinelui, prin următoarea asceză foarte simplă: din zori și până în seară, nu-ți lăsa egoul să preia frâiele, observă-l când judecă, comentează, se enervează. Încă îi aud cuvintele: „Când ești revoltat, când intri în panică, în loc să gesticulezi în toate direcțiile, în loc să umbli să corectezi greșeli, imaginează-ți o bancă mare în interior. Te așezi pe ea și te uiți la ceea ce se întâmplă fără să miști un deget. Te uiți fără se reacționezi câtuși de puțin".

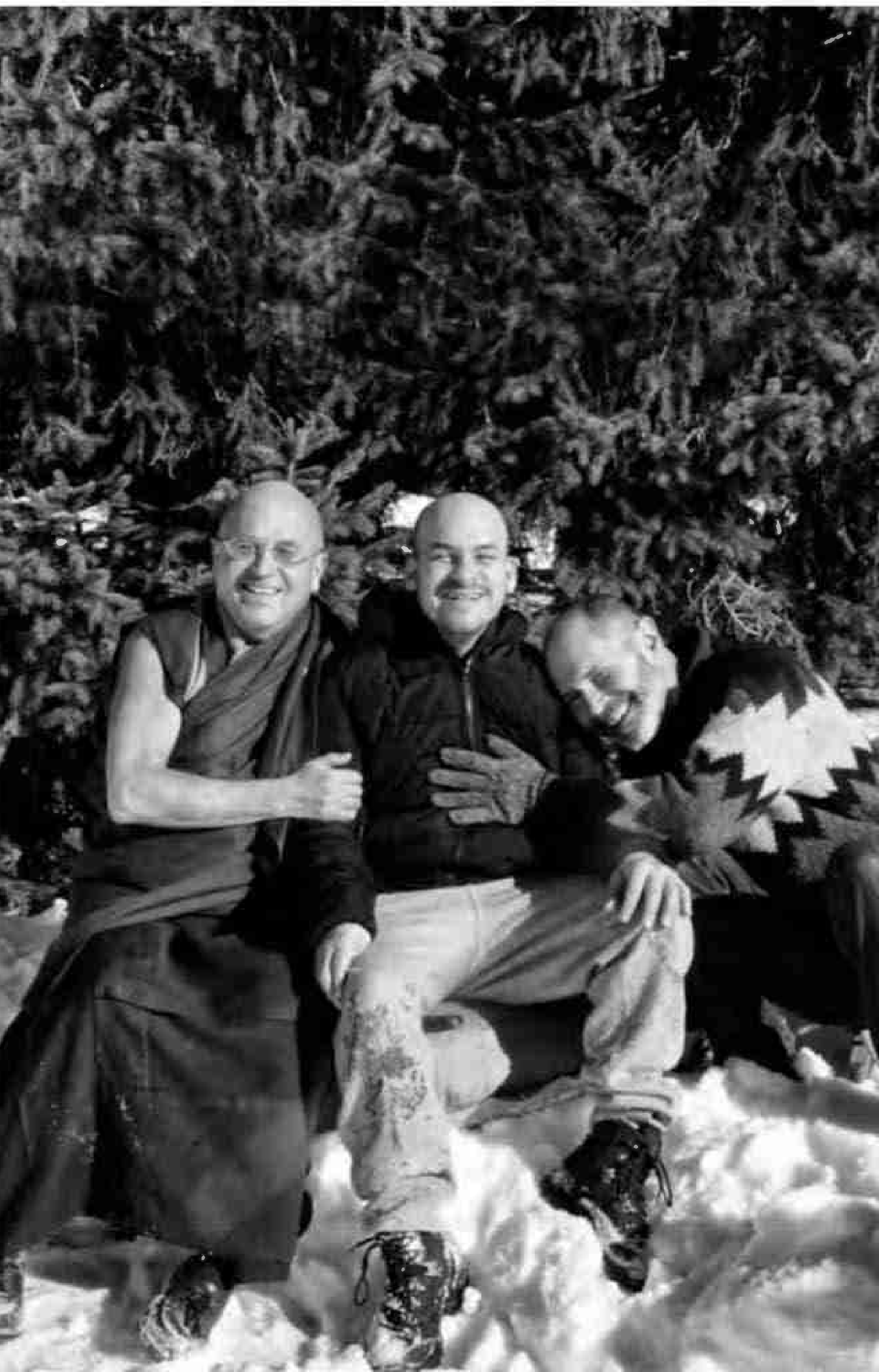
Iată, aceasta este odihna, acesta este calmul pe care le caut cu disperare. Să lași viața să fie ceea ce este fără să vrei nici măcar să accepți. Să-i deschizi brațele, să ai curajul unei atitudini ceva mai contemplative.

Ai mare grijă de tine. Să mergem cu toții împreună, cu ceea ce avem fiecare în dotare și cu forțele zilei alături, înspre marea sănătate.

Mulțumesc!

Cele mai bune gânduri,

Alexandre



PARTEA A DOUA

ECOLOGIA LIBERTĂȚII

ALEXANDRE: *Oikos* desemnează în grecește „casa, habitatul". Ecologia ar putea fi arta de a coabita cu voioșie. Suntem toți colocatari pe această minunată planetă albastră. Și atunci, de ce să ne facem rău unii altora și să vedem în ceilalți niște rivali? Cum să devenim cu adevărat coechipieri solidari și să ne înscriem împreună în aventura vieții?

Provocarea ecologică nu se trăiește la modul abstract. Ea presupune o mulțime de întrebări concrete care dau formă, în ultimă instanță, vieții noastre cotidiene. Ce relație întreținem cu natura? Este natura un magazin, o autoservire, o trusă de unelte din care ne aprovizionăm cu copaci și animale, ca să le folosim și apoi să le aruncăm? De ce vedem universul ca pe un hipermarket imens? Chiar trebuie să ne ghiftuim fără să ne pese de potopul pe care îl putem declanșa? Am da un semn de înțelepciune dacă am revizui modul în care locuim lumea, modul în care îi vedem și țesem relații cu bărbații și femeile pe care ne este dat să-i întâlnim.

Din fericire, natura ne reamintește mereu că nu suntem centrul lumii. Ea este cu siguranță mai presus de noi. Forța și măreția ei ne extrag — mai mult sau mai puțin delicat — din eul nostru, din consumatorul care zace în noi, și îi dau șah-mat sentimentului nostru de atotputernicie. În vârful unui munte, la poalele unui copac, în compania unei ființe umane, cum să nu simțim grandoarea cosmosului infinit, mai vast decât frontierele înguste și fragile ale individualității noastre? Ecologia ne lansează un apel: să ne convertim, să creștem în interior, să ieșim din temnița minții noastre și să ne dăruim lumii.

Cum să păstrăm legătura cu natura printre betoane și cum să ne manifestăm peste tot respectul față de miracolul atotputernic al vieții? Ca să trăim cu toții împreună în această casă imensă este imperativ să refacem legătura cu noi înșine și cu ceilalți, cu tot ce ne înconjoară; și este la fel de imperativ să ne arătăm deschiși,

să ne deschidem. Când ne paște indiferența, trebuie neapărat să deschidem larg ușile și ferestrele, ca să lăsăm aerul să circule, să nu se îmbâcsească. În metroul new-yorkez s-a petrecut o dramă care riscă să devină un eveniment *banal*. Un ins a fost înjunghiat într-o indiferență aproape generală. Nimeni nu a ridicat un deget ca să-i sară în ajutor nenorocitului. Fără să cădem în paseism, cum să nu deplângem faptul că într-o societate hiperconectată, legătura naturală cu cel de lângă noi se deteriorează și își pierde forța? Urmez un curs de engleză pe internet. În mod bizar, am ajuns să-l cunosc mai bine pe profesorul meu de engleză de la Boston, decât pe vecinul de palier.

De aici, o provocare ecologică majoră: să locuim cu toții împreună și să nu lăsăm pe nimeni pe dinafară. Cum să ne îngrijim casa și cum să avem grijă de ființele care locuiesc cu noi? Fără să ne pretindem Casandra, nu ar trebui, oare, să facem o trecere în revistă a poluărilor care ne subminează traiul în comun? Putem lua, încă de pe acum, toate măsurile necesare pentru a susține cu fermitate relațiile de bună vecinătate. Pentru Plotin, sufletul devine ceea ce contemplă. Noi unde ne îndreptăm privirea din zori și până în noapte? Cu ce o hrănim? Spectacolul răutății, al competitivității, al goanei nebune, al luptei pentru viață ne poate lăsa întregi și nevătămați? Pentru a reveni la natură, pentru a accepta provocarea, nu trebuie, oare, să ne oprim, să scădem ritmul, să mai întrerupem activitatea, pe scurt să trecem de la „eu" la „noi"?

CHRISTOPHE: Ai definit perfect cele trei dimensiuni ale ecologiei care ne pot influența mult în bine sau în rău: dimensiunea naturală, dimensiunea relațională și dimensiunea culturală. Pentru ca să ne schimbăm, și ca să schimbăm lumea, contează foarte mult eforturile personale pe care le depunem; dar și mediile în care trăim au o importanță fundamentală: ele sunt baia în care ne scăldăm zilnic, fără să ne dăm seama, și care ne impregnează cu vicii și virtuți, ne frânează sau ne ajută.

„Nu poți fi sănătos
într-un mediu
bolnav, indiferent
dacă e vorba de
poluanți fizici,
relaționali sau
culturali.“

De exemplu, pentru mine ca medic, acești factori pot contribui la sănătatea noastră sau ne-o pot altera. Ține de domeniul așa-numitei „medicini ecologice": nu poți fi sănătos într-un mediu bolnav, într-un ecosistem uman poluat fie de poluanți fizici (poluarea aerului, a apei, a alimentelor), fie de poluanți relaționali (când ești încontinuu în competiție cu alții și când te compari tot timpul cu ei), fie de poluanți culturali (când trăiești într-o societate egoistă și materialistă). Și, invers, un mediu favorabil ne îmbunătățește sănătatea și starea de bine: legătura regulată cu natura, existența celor apropiați și a prietenilor gata să ne iubească și să ne ajute, apartenența la o cultură care promovează valori, precum solidaritatea și respectul, și care dă viață acestor valori în noi, toate acestea fac mult bine măruntelor noastre persoane, fără ca noi să trebuiască să depunem vreun efort.

Deci abordarea ecologică nu presupune doar protejarea naturii, ci și protejarea relațiilor dintre oameni, din societățile omenești, în ceea ce au ele mai bun; și presupune și neîncredere, dar și acțiune împotriva a ceea ce au ele mai rău.

Toate acestea contează mai mult decât am crede. Un mediu favorabil îmi eliberează mintea producându-mi emoții plăcute, dându-mi un sentiment de securitate personală, ajutându-mă, deci, să stabilesc cu lumea o relație deschisă, de împăcare. Îmi dă sentimentul că trăiesc într-un univers previzibil, drept și coerent. E ca un vânt favorabil care mă împinge și mă ajută să merg înainte!

Și, invers, un mediu toxic mă stresează, mă întristează, mă obosește, mă obligă să fiu vigilent și neîncrezător, mă obligă să mă protejez față de ceilalți: tot atâtea lanțuri și restricții pentru libertatea mea interioară!

Ceea ce îmi place la noțiunea de ecologie este că ne reamintește faptul că nu suntem niște ființe imateriale, care cresc desprinse de pământ: spațiul în care ne fixăm rădăcinile, cultura noastră, mediul nostru fizic, relațiile pe care le țesem cu semenii — toate acestea sunt surse din care ne extragem nutrimentele! Un copac din oraș nu crește la fel ca unul din pădure. Iată de ce, ne-ar putea

fi de mare folos să reflectăm la o ecologie a libertății noastre interioare și să definim condițiile exterioare care îi pot fi favorabile sau defavorabile.

MATTHIEU: Din punctul de vedere al căutării libertății interioare, mediul nostru fizic și persoanele pe care le frecventăm au — cel puțin pentru niște începători ca noi — o influență considerabilă asupra stării noastre interioare, asupra sentimentului nostru de libertate sau de subjugare.

„Într-o zi când eram la New York împreună cu Rabjam Rinpoche, abatele de la mănăstirea Shechen, am ajuns în mijlocul vestitei pieţe Times Square, în care sunt concentrate teatre, cinematografe şi mari magazine. Faţadele zgârie-norilor sunt acoperite de reclame luminoase imense care anunţă spectacolele ce urmează să fie jucate, sau care laudă diferite băuturi şi dulciuri.

Contemplând sutele de afişe multicolore care clipeau peste tot, Rabjam Rinpoche mi-a spus cu un aer gânditor: «Ăştia încearcă să-mi fure mintea!»

E evident că nu era un loc bun pentru libertatea interioară.

În Himalaya — în locul imenselor afişe cu «Beţi Coca-Cola» —, care sunt plantate la orice colţ de stradă, descoperi pe versanţii munţilor mantre — ca şi cea a lui Buddha despre compasiune — dăltuite pe nenumărate şiruri de pietre albe. Iar colinele sunt împânzite cu drapele pe care sunt imprimate rugăciuni: «Fie ca toate fiinţele să fie fericite!», rugăciuni pe care vântul le fâlfâie în zare."

Matthieu

7

MEDIUL FIZIC NE INFLUENȚEAZĂ STAREA MENTALĂ

MATTHIEU: Locurile au caracteristici care, prin ele însele, au o influență asupra stărilor noastre mentale și, prin extensie, asupra drumului pe care îl parcurgem în căutarea libertății. Dacă un practicant experimentat de meditație știe să își păstreze libertatea interioară în orice condiții, indiferent că se află într-un ambuteiaj sau la poala munților, noi începătorii ne-am descurca mai bine dacă am alege un loc propice contemplației. Starea noastră mentală nu ar fi aceeași dacă ne-am afla într-un loc haotic, gălăgios, murdar sau vetust, sau dacă am fi într-unul armonios, în care tot ce vedem și auzim favorizează pacea interioară. Când ești începător, ești prea slab sau prea vulnerabil ca să știi să scoți partea bună, constructivă, din condițiile defavorabile... Prin urmare este nevoie de timp ca să îți cultivi forța sufletească și este bine să o faci într-un mediu care facilitează acest gen de antrenament, și nu într-unul care îl împiedică.

Locurile propice pentru viața interioară

MATTHIEU: În învățătura tibetană, sunt descrise caracteristicile locurilor favorabile pentru practicarea exercițiilor spirituale;

tot acolo sunt descrise și locurile care împiedică executarea acestor exerciții. Unele locuri și medii psihice ne intensifică otrăvurile mentale — animozitatea, lăcomia, orgoliul și alte sentimente care ne tulbură mintea și ne întunecă discernământul. Este bine să le evităm, tot așa cum e bine să evităm mediile sociale și familiale tensionate și conflictuale. De asemenea, să avem grijă ca mijloacele de subzistență (apă, hrană, adăpost) să fie accesibile. Trebuie evitate locurile în care riscăm să fim preocupați tot timpul de pericole potențiale sau de orice altceva care ar putea să ne întrerupă exercițiul, cum ar fi prezența unor bande înarmate, a unor tâlhari, a unor animale periculoase sau existența riscului de inundații sau de alunecări de teren. Bineînțeles, nu se pune problema să căutăm un confort călduț, nici să ne cocoloșim, ci să evităm greutățile exterioare care ne-ar putea împiedica demersurile.

Aceste învățături descriu și locurile favorabile pentru anumite exerciții. Când meditația se centrează pe calmul interior, *samatha,* să căutăm să mergem în pădure sau într-un loc protejat și retras, în care lumina blândă și filtrată aduce odihnă și împăcare.

Dacă vrem să facem un exercițiu *vipassana,* adică vrem să medităm asupra prezenței depline sau asupra naturii minții noastre — un exercițiu centrat pe claritate, pe aspectul luminos al minții —, vom alege locuri situate la înălțime, unde aerul este tare și de unde se deschid peisaje largi, de unde vedem cerul liber. Luminozitatea peisajelor acoperite de ninsoare favorizează și lumina interioară.

La marginea torenților puternici și tumultoși, producțiile noastre mentale sunt reduse la tăcere. Dacă ne antrenăm în stăpânirea emoțiilor puternice, să căutăm locuri accidentate, strâmtori, râpe, care ne intensifică stările mentale. În Tibet, dacă vizează să taie egoul din rădăcină, să genereze dezgust față de preocupările mondene și să mediteze asupra vieții trecătoare și asupra morții, cei ce practică meditația merg în „cimitirele celeste“, spații situate la munte, unde trupurile celor morți sunt date ca hrană la vulturi.

Se vor evita locurile poluate, în care atmosfera este grea și nesănătoasă, locurile care favorizează aviditatea și lăcomia, irascibilitatea și gelozia, locuri în care conflictele apar cu ușurință, în care lumea este preocupată constant să-și promoveze interesele și să-și învingă rivalii, sau să facă neapărat ceva, tot timpul. Pe măsură ce ne îndepărtăm de asemenea locuri, perturbările mentale scad, mintea se limpezește, se înseninează și-și recâștigă stăpânirea de sine și încrederea în modul de viață pe care l-am ales.

Textele descriu, de asemenea, cu precizie, trăsăturile specifice locurilor favorabile pentru construirea mănăstirilor sau a centrelor de retragere contemplativă. Idealul este un loc cu fațada spre sud și cu spații complet libere la est — spre soarele de răsărit — și la sud. Spre vest trebuie să fie o zonă de teren ușor mai ridicată, iar înspre nord (respectiv în spatele mănăstirii), să se înalțe un munte. Este bine dacă în vale, curge un râu dinspre est spre vest și dacă valea este presărată cu mici coline înșiruite ca mărgelele. În schimb, nu este de dorit să ai în față un lanț muntos în spatele căruia să se înalțe un vârf ascuțit ca un dinte amenințător. Trebuie deci să alegem cu mult discernământ locul în care practicăm meditația.

Într-un mod mai prozaic, în lumea contemporană, cei care sunt dependenți de alcool, de exemplu, vor alege un loc în care nimic să nu le amintească de sticlă. Dacă ești obsedat de fete sau de băieți, va trebui să eviți plajele pline cu tot felul de tinere Venus în bikini sau de Adoniși musculoși. Există medii protejate care oferă ocazia să ne cultivăm o rezistență mai bună în fața dependenței noastre, fără să compromită acest antrenament, încă atât de fragil, confruntându-l neîncetat cu declanșatorii dorințelor. Aceste „stratageme, scria tatăl meu, se supun unui principiu comun: să eviți ocaziile în care animalul din tine se trezește inevitabil".

ALEXANDRE: Când am făcut escapada în Coreea, am încercat să schimb, cu resursele pe care le aveam, o viață hiperactivă cu o viață ceva mai contemplativă prin practicarea zilnică a meditației. Foarte

repede, mi-am dat seama că decorul exterior nu are un impact chiar atât de mare asupra calității prezenței noastre, și nici asupra disponibilității noastre interioare de a medita. Oriunde ne-am duce, cărăm după noi tot calabalâcul: oalele și cratițele, traumele și rănile. Sunt puține ocaziile în care fantomele noastre intime ne dau pace...

În centrul orașului Seul, printre zgârie-nori și lângă piață, se înalță un templu budist: „Jogyesa". Cât e ziua de lungă, femeile și bărbații vin să se roage, să mediteze în plin tumult al metropolei. Înțelepciunea și devotamentul lor, compasiunea de care dau dovadă m-au convins să transform orice loc, în orice clipă, într-o miniretragere interioară. Meister Eckhart ne invită să ne deschidem spre Domnul în toate lucrurile și să Îl păstrăm în minte și în intențiile noastre, fie că suntem la biserică sau într-o chilie. La Jogyesa, îmi plăcea să admir lotușii și nuferii care înfloreau la suprafața apelor mâloase. Nimic, nicio circumstanță nu ne poate împiedica să obținem roade.

În pădurea coreeană în care am fost în retragere spirituală, m-au trăsnit ca fulgerul singurătatea și lipsurile. Există, fără îndoială șoareci de câmp și șoareci de oraș. Unii vor prefera să meargă în deșert ca să coboare în străfundul lor, alții vor găsi drumul spre pacea interioară în colectivitate. Pe scurt, rupt de telefon, de internet, în mijlocul copacilor și a ratonilor, am simțit că viața interioară își urma ciclurile, anotimpurile, și că progresa dincolo de agitație și de urgențe. Pericolul este să cauți să aduci pacea cu forcepsul, să te constrângi să visezi niște condiții ideale, câtă vreme se poate medita, la urma urmei, și la poalele unui zgârie-nori...

CHRISTOPHE: Da, se poate medita oriunde, mai ales dacă ești experimentat, dar e mai complicat când ești începător. Indiferent de situație, dacă, periodic, poți medita mai îndelung în medii liniștite și inspiratoare, aceasta te ajută, fără îndoială, să-ți perfecționezi stilul de meditație. În orice caz, te ajută să o faci cu mai multă

ușurință, și aici e miza mediilor „bune": ele nu ne vor scuti de eforturi și nu ne vor îmbogăți metodele de meditație, dar ne vor face viața mai ușoară, ne vor ajuta să mergem mai departe. Personal, am trăit cele mai multe clipe de împăcare profundă, de plenitudine existențială sau de limpezime a minții când am meditat îndelung în natură.

Cred că ceea ce numim mediu material favorabil reunește trei caracteristici: frumusețea îmbinată cu armonia, calmul și o doză minimă de natură. Consider că această „doză" de natură este vitală. Îmi amintesc că am asistat odată la ceremonia de incinerare a unei prietene. Eram cu toții așezați într-o sală mare, fără însemne religioase, simplă și sobră, dar lipsită de farmec. Dintr-odată, peretele despărțitor spre care stăteam cu fața s-a ridicat și a dispărut lent de sub ochii noștri, dezvăluind o lucarnă mare vitrată prin care se vedeau o grădiniță și un luciu de apă, sub un cer albastru și vast. Îmi aduc aminte și acum de sentimentul de împăcare și de alinare pe care l-am avut până în adâncul sufletului la vederea acestor elemente ale naturii. În Natură, tristețea nu mai era atât de apăsătoare. Știu că mi-am spus atunci: „Toate acestea erau aici înainte să le vedem și vor rămâne aici după plecarea noastră. E în ordinea firii: nașterea, viața și moartea". Am simțit că, în acea clipă, aveam nevoie de acest mesaj dăruit de legătura cu natura; un mediu arhitectural simplu, oricât de reușit și de armonios ar fi fost, nu ar fi avut asupra mea același efect.

Și, invers, un mediu material defavorabil ne privează de aceste trei elemente: el este murdar și vulgar, zgomotos și artificial. Multe medii urbane sau periurbane sunt așa, din păcate. Ne agresează și ne încarcerează. Și atunci ne repliem asupra noastră (mulți orășeni se refugiază după căști sau în fața ecranelor) și suntem stresați, obligați să fim vigilenți, la pândă (trebuie să fim atenți să nu ne îmbrâncească cineva pe stradă sau să nu ne calce ceva când traversăm). Toată această energie pe care o cheltuim în asemenea medii este autocentrată, dirijată spre izolare și protecție, nu înspre

deschidere și descoperire. Suntem în defensivă, ne pierdem dezinvoltura, libertatea și starea de bine pe care ni le aduc mediile frumoase, securizante și care ne hrănesc sufletul.

Dar ce să faci când trăiești într-un oraș? Când ești condamnat, oarecum, să înduri tot timpul, acest mediu? Mulți visează să se mute undeva aproape de natură, și mulți o și fac. Dar majoritatea se mulțumesc să meargă în natură cât mai des posibil, de aceea asistăm la marile migrații din weekend și din vacanțe, din concedii! Absolut legitime, de altfel, căci beneficiile expunerii la natură durează mult dincolo de timpul pe care îl petrecem în ea.

Binefacerile recunoscute ale contactului cu natura

MATTHIEU: Locurile din natură ne atrag și s-a dovedit că sunt propice pentru o stare bună de sănătate fizică și mentală. Înclinația spre tot ce are viață și aprecierea locurilor naturale dotate cu o diversitate de forme și culori a fost denumită „biofilie", un concept elaborat de biologul E.O. Wilson. Cercetătorii le-au arătat — unor grupuri de locuitori aleși de pe cinci continente — fotografii cu diferite peisaje. Cele mai apreciate imagini au fost cele în care apar peisaje înverzite din savană, presărate cu ochiuri de apă și cu mici pâlcuri de arbuști mai înalți. Chiar și eschimoșii au exprimat această preferință, deși nu văzuseră niciodată asemenea peisaje. Se prea poate că pentru strămoșii noștri, veniți din regiunile subsahariene, locurile ceva mai înalte, cu orizont deschis și cu arbori sub care să te adăpostești ofereau un punct de observare ideal pentru a supraveghea și pentru a observa atât prada pentru hrană, cât și eventualii dușmani sau prădători. Câmpiile înverzite și luciurile de apă evocă abundența și condițiile favorabile supraviețuirii. Contemplarea unor asemenea peisaje stârnește, în majoritatea dintre noi, un sentiment de armonie și de siguranță.

Un alt studiu a evidențiat că, după o intervenție chirurgicală, pacienții se recuperează mai bine și mai repede dacă văd din salonul spitalului un peisaj natural (parcuri, crâmpeie de apă) și nu se recuperează la fel de bine dacă văd clădiri. În medie, primii ieșeau de la spital cu o zi mai repede decât secunzii; aveau mai puțină nevoie de analgezice și erau mai împăcați.

În oraș, percepția propriei noastre scări umane ajunge să fie redusă, căci pe noi evoluția speciei ne-a format ca să ne comparăm cu dimensiunile copacilor, a stâncilor și a altor elemente din peisajele naturale. Măsurând procesele fiziologice ale orășenilor (prin intermediul unor brățări electronice care transmit date în mod constant) și intervievându-i, cercetătorii au constatat că cei care merg de-a lungul unor fațade nesfârșite de beton sau de sticlă fumurie simt mai puține emoții și devin prost dispuși. Ei grăbesc pasul de parcă și-ar dori să iasă cât mai repede din aceste zone moarte. Prin contrast, sunt mult mai însuflețiți și atenți când trec pe străzi cu tarabe, cu restaurante și magazine. Când parcurg zone verzi sau bulevarde mărginite de copaci sau când trec printr-un parc, emoțiile și dispoziția lor devin pozitive. Orașele cele mai apreciate sunt cele în care oamenii se simt bine, și nu cele pe care se mulțumesc doar să le străbată în grabă.

Mai multe studii îngrijorătoare arată că, la copiii crescuți în orașe, se dublează probabilitatea de apariție a schizofreniei la vârsta adultă, și sporește riscul de apariție a altor tulburări mentale, a depresiei și anxietății cronice în mod special. La acești copii, și densitatea materiei cenușii din anumite zone cerebrale este mai redusă. Trebuie, deci, neapărat să refacem legătura cu mediile naturale, să mărim sau să păstrăm cât mai bine spațiile verzi din orașe și să concepem o arhitectură mai apropiată de scara omului. Trebuie, de asemenea, să întărim relațiile sociale de calitate din mediile urbane. Aproape 40% din locuitorii New Yorkului și 58% din locuitorii Stockholmului trăiesc singuri. Or, se știe că relațiile sociale de calitate favorizează sănătatea și longevitatea și diminuează riscurile de depresie și de adicție.

CHRISTOPHE: Da, este de o importanță capitală să schimbăm modul de organizare a orașelor și suburbiilor: în curând, majoritatea oamenilor va locui în orașe și este foarte important să facem în așa fel încât să nu fie toți stresați, bolnavi și nefericiți! În mare, dacă vrem să urmăm recomandările numeroaselor cercetări științifice despre care ne-ai vorbit aici, Matthieu, orașele trebuie amenajate ca niște juxtapuneri de sate mici, de cartiere mici, și trebuie să se acorde o atenție deosebită ca fiecare dintre ele să le ofere celor care locuiesc și circulă acolo „nutrimentele" de care au nevoie corpul și creierul lor: mici magazine și tarabe în care să ai parte de o prezență umană, locuri liniștite cu verdeață și cu bănci, unde să te poți așeza și unde să poți sta de vorbă, trotuare destul de late ca să nu trebuie să stai tot timpul la pândă, pe poziții de apărare (mai ales dacă ești în vârstă) și unde să te poți simți liber când mergi.

Dar noi ne-am dat seama de toate acestea doar în ultima vreme. Asta atât din cauza unor derive orgolioase ale urbanismului, cât și din cauza rolului jucat de unii „mari" arhitecți, precum Le Corbusier, care a fost cam indiferent, în adâncul lui, la noțiunea de confort cotidian și la psihologia umană: imaginați-vă că Le Corbusier voia să distrugă o porțiune considerabilă din centrul Parisului, de pe malul drept al Senei, ca să pună să se construiască acolo niște turnuri gigantice! Și invers, din fericire, alte școli de arhitectură caută să construiască *pentru* oameni, și nu doar să-i pună să locuiască în niște concepte teoretice care flatează orgoliul promotorilor lor. Un prieten din Germania îmi spunea că o arhitectă contemporană din Berlin, Christa Fischer, nu trasează niciodată aleile atunci când proiectează un parc sau o grădină publică: la început se pune iarbă peste tot și trecătorii sunt lăsați să aleagă singuri pe unde vor să meargă zilnic; apoi, după câteva luni, arhitecta amenajează cu pietriș aleile trasate prin circulația zilnică, firească, naturală, a omului!

„Un mediu favorabil are trei caracteristici: frumusețea îmbinată cu armonia, liniștea și o doză minimă de natură.“

Cealaltă problemă pe care o avem legat de orașe este că sunt parazitate de multinaționale, care uneori distrug până și țesătura de relații sociale din cadrul orașelor. Uite, de exemplu, mărcile recunoscute care fac livrări la domiciliu (pentru că așa este mai rentabil) în loc să deschidă magazine; și așa dispar, rând pe rând, micile buticuri (prețurile produselor livrate la domiciliu sunt mai mici decât cele din magazine, mai ales că scapă de impozite) și se pierde întreaga rețea de relații de socializare din centrele orașelor. Un alt exemplu, la fel de pervers, sunt lanțurile de magazine care oferă locuri de convivialitate, doar că aceste spații sunt reconvertite în avantajul lor: astfel, galeriile de comerț sunt adesea locuri plăcute, în care există ingredientele despre care vorbim (un pic de natură cu plante verzi, locuri în care să te plimbi sau să te așezi fără să-ți fie frică de mașinile care i-ar putea călca pe copii, spații de socializare în care să stai cu prietenii la o poveste...). Doar că, odată ce ai intrat, ești incitat să consumi și să cheltuiești; și, dacă nu ești foarte vigilent, te vei lăsa tentat... Astfel, un studiu făcut în suburbiile sărace din Statele Unite a arătat că fast-foodurile erau singurul loc posibil de confort și de convivialitate din afara casei: încălzite iarna și cu aer condiționat vara, confortabile și, cât de cât, plăcute... Dar acolo, erai împins să consumi o hrană care te îmbolnăvește de diabet și te face obez. Ceea ce i-a determinat pe autorii studiului să conchidă că epidemia de obezitate din clasele sociale sărace nu se datorează atât slăbiciunii voinței celor săraci, cât acestor locuri de trai care oferă confort și otravă la un loc. Suntem în plină ecologie, dar de fapt este vorba despre o ecologie a mediilor toxice care ne împing, împotriva voinței noastre, într-o direcție greșită. Dacă, în loc de fast-fooduri, toți acei oameni ar fi putut beneficia de grădini publice, de loturi de teren comunitare unde să poată cultiva legume, nu încape nicio îndoială că epidemia de obezitate și de diabet de tip 2 (care este legat de supraponderabilitate) nu ar mai fi atât de mare.

MATTHIEU: Un alt studiu arată că mersul zilnic pe jos, timp de 15 minute, nu are aceleași efecte dacă este practicat în oraș sau la țară. Iarăși vom fi catalogați drept niște nătăfleți utopici și naivi care preamăresc întoarcerea la natură, drept niște nostalgici ai vremurilor de aur care umblă prin păduri să îmbrățișeze copacii. Dar orice s-ar spune, este sigur că există unele medii stresante și destabilizatoare, și alte medii favorabile unei stări bune, senine.

CHRISTOPHE: Aceste studii sunt foarte interesante pentru că ne trimit la mecanismele care explică binefacerile mediilor naturale. De ce mersul, care este o activitate prielnică, este mai benefic în mediul naturii (și nu în oraș), câtă vreme efortul fizic depus este același? Pentru că în natură nu sunt panouri publicitare, nici agresiuni sonore și nici nu ne este întreruptă atenția încontinuu. Mintea noastră își poate duce traiul liniștit: e liberă să gândească, să vagabondeze peste tot, să scornească de toate cele... fără întrerupere și în liniște. Într-un mediu urban sau artificial, există dispozitive concepute special ca să ne capteze atenția. Fie pentru a ne proteja (semnalele sonore sau luminoase la trecerile de pietoni, claxoanele mașinilor), fie pentru a ne călca în picioare (reclamele tot mai omniprezente). Nu trăim în interioritatea noastră, ci suntem puși într-un regim de reactivitate, nu mai suntem liberi, ci supuși (să fim atenți la ceea ce ni se arată, în loc să alegem singuri ce vrem să observăm).

ALEXANDRE: Nietzsche, care a fost bolnav toată viața, ne spune că problema climatului și a locului în care am ales să locuim este esențială pentru „marea sănătate". De altfel, filosoful ne avertizează să evităm *fundul de plumb* (sedentarismul), acest veritabil păcat împotriva Spiritului Sfânt, care — după părerea filosofului — ne dă o înclinație spre prejudecăți. Îmi place când ne îndeamnă să stăm jos cât mai puțin posibil, să ne hrănim ideile în aer liber, să punem viața în mișcare. După părerea lui, mâncarea pe care o mâncăm,

clima și locul în care trăim, dar și mijloacele pe care le adoptăm ca să ne recreăm sunt cruciale. Deși ducem cu noi oriunde starea proastă pe care o avem, se pare că există locuri mai potrivite pentru a scăpa de ea.

Noi suntem și un corp, o fiziologie, mușchi, nervi, pasiuni, dorințe. A te crede rupt de mediu, a evita compania naturii echivalează cu a-ți trage singur un glonț în picior. Ascultându-te, dragă Christophe, nu-mi vine să cred cât de puțină atenție am putut să acord până acum surselor de stres. Când ai capul răvășit de tot felul de griji, cum să nu aluneci direct în prăpastie? Cum să ai curajul s-o iei mai încet și să te apuci să reperezi cauzele agitației și zonele în care te-ai putea odihni? În viața spirituală, suntem tot timpul pândiți de pericolul epuizării... de unde, necesitatea vitală de a repera oazele, locurile de recreere, pe scurt, necesitatea de a te deschide spre mediul înconjurător.

MATTHIEU: Se știe că intensificarea contactului direct cu natura are un impact puternic asupra dezvoltării cognitive și afective a copilului. Prin faptul că observă natura de aproape, că descoperă jocul de interdependențe din biosferă, că observă modul în care plantele și animalele reușesc să supraviețuiască, să se asocieze, să coopereze sau să intre în competiție, să evolueze, să se regenereze, să rezolve provocări deseori complexe, copilul beneficiază de o formă neprețuită de învățătură care-l ajută să găsească soluții la numeroasele probleme întâmpinate în viață; dar acest lucru nu se întâmplă și în universul încremenit al construcțiilor urbane. De vreme ce copii de azi nu mai știu numele plantelor, ale păsărilor, ale animalelor și peștilor, de ce să le mai aprecieze și de ce să mai vrea să le asigure supraviețuirea?

În *Last Child in the Woods (Ultimul copil în pădure),* Richard Louv susține că cei care trăiesc în copilărie într-un mediu interior și închis sunt mai expuși la obezitate și la tulburări de atenție, din cauză că nu profită suficient de avantajele spirituale, emoționale și psihologice ale expunerii la minunățiile naturii, cele care favorizează

reducerea stresului, dezvoltarea cognitivă și jocurile cooperative. În California, un studiu raportează că elevii care beneficiază de ore în aer liber, în natură, au rezultate școlare mai bune, o capacitate sporită de a rezolva probleme, de a-și antrena gândirea critică și de a lua decizii. Timpul petrecut într-un mediu natural stimulează și creativitatea copiilor.

CHRISTOPHE: Da, datele despre impactul cerebral al expunerii regulate la natură nu ne lipsesc. Când ne uităm la imagini cu natura, se activează cortexul cingular anterior și insula (zone asociate cu stabilitatea emoțională, cu altruismul, cu empatia), iar când contemplăm locuri urbane crește activitatea amigdalei cerebrale (zona de răspuns la stimulii afectivi neplăcuți). Diferite cercetări arată, de asemenea, că legătura, contactul cu natura favorizează recuperarea mentală în urma unor eforturi complexe și îmbunătățește performanțele subsecvente; totodată se întăresc vigilența, atenția, memoria etc.

Mecanismele acestor binefaceri se ascund în numeroase detalii, de exemplu în faptul că mintea noastră (creierul nostru) este sensibilă la biodiversitate, fără ca noi să fim conștienți de asta: starea sporită de bine pe care o simțim în natură este proporțională cu multitudinea speciilor de plante și triluri ale păsărilor! Și aici există o logică: am păstrat o memorie ancestrală și inconștientă a ceea ce poate fi pentru noi o resursă bună, fie că e vorba de abundență, fie de varietate. Când știm că numărul păsărilor din zona noastră este în scădere drastică — cu 60% mai puține vrăbii de câmp în ultimii zece ani; o treime din ciocârliile de câmp a dispărut în cincisprezece ani — ca să nu mai spun de toate celelalte viețuitoare, mai ales de insecte, este foarte clar că aceste date nu ne aduc vești bune nici păsărilor, și nici nouă!

MATTHIEU: Când ne plimbam toți trei, am remarcat cu toții că în fața spectacolului naturii nu apare niciun sentiment de saturație. E o mirare constantă și pacificatoare de care nu te saturi niciodată.

„După o
intervenție
chirurgicală,
pacienții se
recuperează mai
bine și mai repede
dacă ferestrele
de la salonul lor
dau spre un peisaj
natural.“

Toți marii maeștri budiști au elogiat locurile sălbatice ca fiind propice practicilor spirituale. Shantideva scria că, mai ales în păduri, animalele, păsările și copacii sunt prieteni ideali, care nu vorbesc prea mult, și nici nu spun lucruri urâte. El spunea să te stabilești acolo, cu mintea și cu sufletul eliberate de orice distragere, într-un ermitaj, într-o grotă sau la baza unui copac, și singura ta grijă să fie să îți stăpânești mintea și s-o lași să se odihnească în natura sa primordială. În spațiile vaste din Tibet, pe malul unui lac, pe malul oceanului, la munte — de unde aproape că poți vedea infinitul — se poate medita la fel de bine înăuntru sau afară, fără să ai impresia că înoți împotriva curentului, din cauză că ești într-un mediu ostil concentrării și păcii interioare. Te poți deschide complet spre mediul ambiant fără să fii nevoit să te protejezi de el, așa cum se întâmplă într-un oraș zgomotos sau într-un apartament situat pe un bulevard mare unde trebuie să deconectezi telefonul, televizorul și să închizi ferestrele dacă vrei să ai o clipă de liniște. Prinși în vâltoarea activităților haotice, ajungem să scăpăm de sub control mașinăria din interiorul nostru.

În natură, tot ceea ce ne înconjoară ne inspiră să meditàm și să nu renunțăm la meditație. Locurile liniștite ne oferă, deci, continuitatea și regularitatea favorabile practicilor spirituale. Personal, la începutul unei retrageri, găsesc că este formidabil să știu că am în fața mea un număr de zile, de săptămâni, de luni, chiar ani, pe care îi voi dedica practicii spirituale, și că nu voi fi întrerupt în fiece clipă.

ALEXANDRE: Unele aspecte din natură pot să ne dea fiori pe șira spinării: cutremurele de pământ, tsunamiurile, bolile. Toate aceste flageluri sunt fenomene naturale. Cum să mai găsești măcar un fir de încredere în mijlocul acestor forțe care par atât de ostile? Dau peste jurnalul televizat și în clipa următoare mi se amintește că universul nu este organizat ca să răspundă nevoilor noastre, și nici ca să ne cocoloșească. Odată, când am fost în Grecia, am trecut printr-un adevărat calvar. Stând la țară, lângă o pădure, mă

simțeam pur și simplu terorizat; nu aveam curajul să ies afară, atât eram de chinuit la gândul că o să mă îmbolnăvesc iarăși.

Într-o zi, îmbrăcat ca de iarnă, am îndrăznit să ies în peisajul care era absolut pașnic, de altfel. Citeam, pe atunci, chiar *Nașterea tragediei* de Nietzsche, unde filosoful vorbește de Apollo și de Dionysos. Sunt doi zei care pot da culoare stilului nostru de viață. Dacă iei modelul lui Apollo, te îndrepți probabil spre ordine, spre stăpânire, spre înțelegere de sine, spre *introspecție*. Dacă alegi calea dionisiacă îți depășești limitele, te lași pe seama nonstăpânirii de sine. Însoțit de acești doi îndrumători, am început să-mi dau jos straturile de haine, m-am descălțat și am luat-o, vesel, la pas prin pădure. Am început să percep cu nu e nimic de protejat, că mica mea individualitate va claca oricum, mai devreme sau mai târziu, și că bărbații și femeile sunt prin excelență ființe ale naturii. Acest episod ciudat m-a ajutat să nu mai consider natura ca pe spațiul prin excelență al agresivității, ca pe o junglă, ca pe o amenințare sau ca pe un pericol permanent. Cu cât suntem mai despărțiți de mediul nostru, de lume, de ceilalți, cu atât cedăm mai ușor la orice lovitură.

TRUSA DE UNELTE PENTRU UN TRAI ÎNTR-UN MEDIU FAVORABIL

MATTHIEU

Dacă locuiești în oraș și ești nevoit să-ți lungești gâtul ca să vezi o bucată de cer albastru de la geam, cum să găsești o oază în viață, în spațiu, în timp și printre atâția alții? Ar fi păcat să renunțăm la aspirațiile noastre de a găsi seninătatea numai pentru că nu avem norocul să trăim într-un ermitaj sau în natură.

- *Această oază o poți găsi acasă la tine*: Fără să-i superi sau să-i jignești pe ai tăi, izolează-te douăzeci de minute pe zi.
- *Poți merge într-un parc*: Așază-te pe o bancă și reculege-te pentru câteva clipe.
- *În transportul în comun*: În loc să citești un ziar, dacă ai norocul să nu fie înghesuială, poți închide ochii (ceilalți călători vor crede că picotești) sau privi în gol cu ochii semiînchiși. Astfel, prin meditație sau reculegere, valorifici momente care altminteri sunt considerate timp pierdut. Aproape că putem spune că în asemenea cazuri, corpul este ermitajul, iar mintea, ermitul.
- *Fă exerciții de prezență*: Dacă trebuie să mergi pe stradă, din cincisprezece în cincisprezece minute, încearcă să fii prezent în spațiul pe care îl străbați și nu-ți lăsa mintea să zboare în altă parte!
- *La serviciu se găsesc totdeauna câteva minute de pauză*: În loc să cauți să interacționezi cu cineva chiar și atunci, încearcă să te reculegi: la Institutul Pasteur, aveam un birou mic, de cinci metri pătrați. După prânz, închideam ușa și stăteam liniștit cincisprezece minute. Asemenea momente sunt neprețuite.

CHRISTOPHE

În ceea ce mă privește, am grijă să îmi amintesc mereu de „hrana invizibilă" pe care ne-o dăruiește mediul natural: aerul curat, sunetele blânde și regulate, schimbările progresive, calmul, lentoarea, continuitatea. Să oferim corpului și minții noastre aceste nutrimente, pe cât de des posibil.

- *Să ne facem timp pentru imersiuni în natură,* dacă locuim departe de oraș (mers contemplativ sau meditație în exterior), și *în bulele de natură* pe care ni le oferă parcurile din orașe, dacă suntem orășeni, în pauza de prânz, de mai multe ori pe săptămână; mai bine îți faci timp să te plimbi într-un parc decât să te închizi într-un bistrou gălăgios și plin de lume (se poate mânca oricând, ceva mai frugal, stând pe o bancă, având conștiința deplină).
- *Când ai o pauză la serviciu nu sta în fața calculatorului* „ca-să-mai-afli-una-alta"! Ridică-te, întinde-te, du-te la fereastră și respiră pe îndelete privind cerul, norii.
- *Chiar dacă o faci doar din când în când, imersia în natură este întotdeauna benefică*: Spre exemplu, studiile arată că o plimbare de două ore prin pădure are efecte asupra imunității noastre timp de peste o săptămână (față de lipsa acestor plimbări sau de mersul în oraș). Deci, niciun weekend fără plimbări în natură, în pădure, la țară, la munte sau pe malurile apelor!
- *Să acționăm*: ecologia nu presupune doar să beneficiem de binefacerile mediilor naturale, ci și să acționăm ca să le protejăm, ca să ne păstrăm ecosistemul nostru de ființe vii. Fie în grădină, fie pe balcon, să evităm să folosim insecticide și erbicide. Când ne plimbăm, să nu aruncăm nimic pe jos și să adunăm ceea ce au aruncat unii mai puțin simțiți (să avem la noi întotdeauna o pungută de plastic). Să facem presiuni asupra aleșilor noștri ca să protejeze spațiile naturale din locul în care trăim și să amenajeze unele noi. Sau chiar să candidăm, să fim aleși pentru a conduce aceste proiecte!
- *Să fim atenți*: Să ne facem timp să observăm stările pe care le avem atunci când suntem în natură; să respirăm, să observăm

cum ni se schimbă starea corpului, a gândurilor, a emoțiilor... Cu cât vom fi mai atenți la aceste beneficii, cu atât mai mult vom fi motivați să le trăim și retrăim.

ALEXANDRE

- *Să îndrăznim să coabităm solidar fără să închidem ușa cuiva!* Să explorăm cu recunoștință fiecare colțișor din marea noastră casă pământeană, să avem grijă cu respect și cu bunăvoință de habitatul nostru natural! Căci fără altruism, fără generozitate, baraca asta a noastră ar putea ajunge să semene — ca să vorbim în termenii lui Schopenhauer — cu o tavernă de bețivi, cu un azil de nebuni, cu un cuib de tâlhari... Ecologia ne cere să răsturnăm situația cu blândețe: să facem tot posibilul pentru ca solidaritatea să triumfe și nimeni să nu fie lăsat la o parte.
- *O privire scurtă asupra locului în care trăim ne poate fi de mare folos.* Ce îmi încarcă prea tare casa? Ce îmi este util, ce mă ajută și ce mă hrănește cu adevărat? La ce bun să tot înghesui aici de toate, dacă nu știu să mă bucur de darurile zilei?
- *Fără să cădem în obsesii sau în materialism spiritual,* să practicăm gimnastica fizică și mentală de care are nevoie ființa noastră. Să avem grijă de buna funcționare a corpului, să urmărim ce îi trebuie acestui minunat instrument care ne deservește în fiecare zi și să nu îl suprasolicităm. Să ne îngrijim și de mintea noastră, să nu o poluăm de dimineața până seara cu resentimente, cu ură și cu pasiuni triste. Pe scurt, să facem în așa fel încât viața să meargă înainte din plin. Și, de ce nu, de exemplu, să ne deconectăm un pic de la rețelele sociale, și să țesem în schimb legături veritabile cu vecinii noștri de palier, cu trecătorii, cu ființe în carne și oase.

„Bănuiesc că vi s-a întâmplat și vouă, dragi prieteni, să primiți scrisori anonime de la cititoare sau cititori deosebit de drăguți și să găsiți pe lângă ele mici cadouri (o carte, un album, un borcănel de miere etc.), dar nu și adresa expeditorului, ca să îi puteți mulțumi pentru gest. Poate că uneori au uitat, dar cel mai adesea, după părerea mea, o fac pur și simplu din dorința de a-și exprima mulțumirea pentru munca noastră, însă fără să ne „oblige" să le răspundem sau fără să ne roage să ne reîntâlnim.

E un gest, o atitudine care mă emoționează de fiecare dată: acești anonimi vor doar să ne facă viața mai frumoasă, să ne facă un dar, fără să ceară nimic în schimb. Și sunt mulți oameni ca ei. De exemplu, „benevolenții" (sau „benevolentele"!), acești oameni care fac bine altora cu multă discreție. Oameni care, într-o întreprindere, își ajută colegii cu probleme, le ridică moralul, au grijă de toată lumea; acești oameni care, în anonimatul orașelor, le zâmbesc necunoscuților, vorbesc cu cerșetorii, se opresc spontan ca să le ofere ajutorul celor care pare că sunt pierduți și nu-și mai găsesc drumul. Omniprezența acestor binevoitori, mult mai numeroși decât am crede, dar atât de discreți încât uităm că există, omniprezența lor este un element care face posibilă viața în societate, și care ne face, nouă, viața mai frumoasă. Acești oameni ne fac bine fără să ni se adreseze direct, așa cum ne fac bine aerul curat, cerul albastru, natura, florile, râsetele copiilor, lucrurile frumoase..."

Christophe

8

O ECOLOGIE A LEGĂTURILOR DINTRE OAMENI

MATTHIEU: Unii oameni ne liniștesc, efectiv, prin prezența lor: ne inspiră calm, ne fac bine printr-un fel de osmoză pozitivă. Chiar dacă nu se întâmplă nimic special, ne face bine să stăm pe lângă aceste ființe, care ne sunt deseori modele. Nu ne simțim nici acaparați, nici constrânși în vreun fel: suntem „în largul nostru". Și, într-adevăr, acest sentiment de a fi în largul tău se înrudește îndeaproape cu o stare de libertate.

Alți oameni, în schimb, chiar dacă nu spun nimic, ne impun constrângeri prin simpla lor atitudine, prin postura, prin comportamentul și prin acțiunile lor... Ei ne dau sentimentul că sunt tot timpul gata să iște un conflict. Când stai cu ei, simți nevoia să fii în gardă: această stare de semialertă permanentă ne erodează seninătatea și ne îngustează libertatea de a fi.

Același lucru se întâmplă cu mediile sociale. Într-o întreprindere sau într-un birou, atmosfera riscă să fie uneori tensionată, viciată de irascibilitatea sau de aroganța unora și de subjugarea forțată a altora. Acestea sunt medii nesănătoase. În schimb, într-o mănăstire sau într-un loc de retragere, membrii comunității au grijă să nu producă perturbări, să reducă ciocnirile și să respecte liniștea fiecăruia. Toți sunt conștienți de faptul că fiecare are nevoie de spațiu,

de timp, în care să stea nestingherit. O comunitate poate, deci, prin simpla sa prezență și prin calitățile sale, să ne obstrucționeze sau să ne favorizeze libertatea interioară.

Cum ne poate anturajul apropia sau îndepărta de libertate

CHRISTOPHE: E absolut uimitor să vezi cât de mult ne poate influența simpla proximitate a unor persoane, chiar dacă nu vorbim și nu avem niciun fel de schimburi cu ele. Mi se pare că în această ecologie a relațiilor sociale, există trei niveluri: cel în care relațiile se materializează prin schimburi; cel în care simpla prezență este suficientă, chiar fără să schimbi o vorbă; cel în care existența lor are un efect asupra ta, chiar și de la distanță.

Acest ultim punct, cu influența de la distanță, îl simt pe cont propriu când stau singur, departe de Paris, ca să meditez sau ca să scriu: pot foarte bine să nu văd pe nimeni, zile întregi, pentru că știu că apropiații și prietenii mei, cititorii și cititoarele există undeva, acolo la distanță, că se gândesc la mine, și eu la ei. Asta mă reconfortează și îmi face bine. Uneori, e și bucuria pe care o putem simți la gândul că există pe acest Pământ oameni care fac lucruri atât de frumoase, care duc la acțiuni juste: ne fac bine (influență asupra emoțiilor noastre) și ne inspiră (influență asupra motivațiilor noastre), fără să-i fi întâlnit vreodată; e suficient că există și că aparțin ecosistemului nostru uman! În sens invers, mai dureros este pentru victimele violențelor; faptul că știu că agresorii stau liniștiți pe undeva, chiar dacă stau departe și, mai ales, dacă vina nu le este dovedită sau dacă nu sunt pedepsiți, este o sursă de suferință și destabilizare, o obsesie și, deci, o limitare a libertății interioare.

Și totuși, se adeverește că influența prezenței este, fără îndoială, încă și mai puternică. În mediul fiecăruia dintre noi sunt și persoane care îți hrănesc sufletul, dar și oameni care te stresează. Chiar fără să vorbim cu ei, îi observăm, îi ascultăm, îi vedem cum

râd, și ne simțim impregnați de ceea ce aceste persoane întruchipează: ne simțim nestingheriți și liberi când ei întruchipează bucuria de a trăi, altruismul, ascultarea, flexibilitatea, tot ceea ce ni se pare important, stimulator și inspirator. Și ne simțim restrânși sau crispați dacă aceste persoane emană dorința de a contrazice, de a vorbi fără să asculte și dacă emană egoism... De exemplu, în munca mea, alături de colegi, chiar dacă nu sunt direct implicat, sunt sensibil la persoanele „facilitatoare", la cei care încearcă să meargă întotdeauna înspre „da", la aceia care vor să caute soluții, să simplifice... Pe când alții, încep totdeauna prin a spune „nu" sau „nu se poate", și caută mai întâi cusururile, invocă argumente, frânează... Chiar dacă acești cusurgii au uneori dreptate pe fond, acest fel de a fi este apăsător, chiar secătuitor; ei activează în noi emoții neplăcute, ce ne consumă energia pe care am prefera s-o folosim pentru a găsi soluții și pentru a merge înainte — în loc să ne strofocăm să slăbim frâna de mână a minții interlocutorilor noștri!

Dar în orice caz, este important să nu-i judecăm: acești oameni nu au ales să fie nesuferiți! Ce-ar fi dacă am începe prin a-i asculta cu empatie, înainte de a-i readuce pe făgaș și de a le reaminti care sunt nevoile și convingerile noastre? Ca să-i putem suporta și mai bine, mai putem să ne amintim că așa cum biodiversitatea este bună pentru sănătatea noastră, la fel este și o doză de psihodiversitate! A învăța să frecventezi oameni foarte diferiți de tine — cu opinii care uneori chiar te contrariază — este un bun exercițiu de flexibilitate și de deschidere mentală. Tot așa cum progresăm mai degrabă datorită adversității, decât ca urmare a succesului, așa cum progresăm — de cele mai multe ori — dacă ascultăm și analizăm argumentele celor care ne contrazic, și nu atât dacă vorbim numai cu prietenii care sunt de acord cu noi (asta e ceva care ne face bine, dar e o altă formă de beneficiu!).

MATTHIEU: Nu îmi vine greu să stau cu oameni care au vederi diferite de ale mele sau au un alt fel de a fi, cu atât mai mult dacă

știu că suntem împreună doar pentru o vreme, că suntem într-o relație de muncă sau într-o călătorie. Nu-i pot împiedica să fie cum sunt și sunt gata să discut cu ei despre asta dacă vor. În schimb, dacă cineva îmi pretinde, în semn de prietenie, de respect sau de încredere, să văd lucrurile sau să reacționez ca el sau ca ea, atunci lucrurile se complică rău; de exemplu, un pesimist care se simte ofensat că nu-i împărtășesc vederile; sau cineva care are impresia că nu îl susțin, mai ales în public, dacă eu consider că nu evaluăm la fel situațiile și oamenii și dacă nu acționez și reacționez ca el. Este foarte constrângător în măsura în care, pentru a-l mulțumi, ar trebui să fii tot timpul altfel decât ești. Acești oameni ne epuizează resursele de rezistență, pentru că ne obligă să acționăm împotriva firii noastre.

CHRISTOPHE: Aici e vorba de așteptările pe care le pot avea alții de la noi. Cei care nu suportă să fie contraziși, cei care pretind tot timpul atenție sau afecțiune ne restrâng efectiv libertatea și spontaneitatea. Și noi trebuie să vedem ce le putem da: e normal să ținem cont de așteptările și de fragilitățile apropiaților și prietenilor noștri, și chiar ale cunoscuților și interlocutorilor noștri, și e normal să facem eforturi ca să nu sufere prea mult. Dar, la un moment dat, devine cam prea apăsător pentru noi, iar pe ei îi poate țintui în cusururile lor: și atunci, când să intervenim, și cum? Și aici nu mai gândim în termeni de ecologie (care se referă la influența „pasivă" și difuză a acestor oameni asupra noastră), ci trecem în registrul comunicării interpersonale. E o altă poveste! Deși, s-ar putea spune că ecologia presupune și responsabilitatea de a te implica în schimbarea mediului fie el material, uman sau cultural!

MATTHIEU: Anumite persoane ne arată, prin comportamentul lor, și atitudinile extreme care ar fi de evitat. Cei care, de exemplu,

se gândesc doar la lux, la semnele exterioare de succes și de prosperitate, la reputația lor, și care sunt obsedați de felul în care se simt și arată. Ei dezvăluie un adevărat dezastru interior, care îi face să fie niște contramodele foarte instructive.

CHRISTOPHE: E un mod constructiv de a aborda problema. Când unii ne irită prin felul lor de-a fi, să ne spunem: ia-i drept contramodele! Ca să învețe și să progreseze, oamenii au nevoie de modele, nu doar de sfaturi și de învățături. Modelele care ne inspiră sunt cei care, prin felul lor de a fi, întruchipează și dau viață valorilor pe care le îmbrățișăm. Iar contramodelele care ne inspiră sunt cei ce calcă în picioare aceste valori, sau prețuiesc valori care nouă ne par toxice. În fața lor, să facem ce putem ca să punem în practică celebra învățătură a lui Spinoza: „Să nu judeci, să nu urăști, ci să înțelegi". Pe cât putem, să ne limităm gândurile și emoțiile negative, dar să-i înțelegem pe acești oameni care ne contrainspiră și să învățăm din contactele cu ei... Și să nu facem prea mult pe deștepții! Îmi place tare mult remarca lui La Rochefoucauld: „Dacă nu am avea deloc defecte, nu ne-ar face atâta plăcere să le vedem pe ale celorlalți...". Am văzut asta la mine, de mai multe ori: când lucrez cu mine ca să fiu mai generos, remarc cu mai mare ușurință meschinăriile celorlalți; dacă sunt pe șantierul „fii mai optimist și mai entuziast", remarc mai ușor negativismul celorlalți etc.

MATTHIEU: Pe cei care sunt contramodele îi putem considera niște binevoitori (fără voie!) care ne arată calea spre libertate în măsura în care, prin comportamentele lor, ilustrează exact ceea ce nu trebuie făcut. Aceste contraexemple ne oferă și instrumente ca să progresăm și ne îndeamnă să ne eliminăm propriile defecte, printre care se numără și nerăbdarea... E chiar drăguț din partea lor! Și putem să le dorim din toată inima să se elibereze de cusururile lor și de vederile atât de superficiale.

Prietenii de bine

ALEXANDRE: În *Sutra despre nestematele legii*, patriarhul zen Hui-Neng vorbește despre „prietenii de bine", expresie genială care ne amintește că nu ne putem elibera stând singuri într-un colțișor, și că trebuie să ne deschidem, să ne dăruim, să ne încurajăm, să ne sprijinim, să întindem o mână. Această legătură spirituală, această întovărășire interioară are, din punctul meu de vedere, două caracteristici majore. Mai întâi, presupune o iubire necondiționată, care nu judecă și-l însoțește neobosit pe cel care trage din greu, prin toate fragilitățile sale. În același timp, departe de orice complezență, prietenul de bine își invită tovarășul să se depășească pe sine, să iasă din sine, să se smulgă din ghearele nenumăratelor determinisme care pot să-i blocheze drumul. Ca și Aristotel, Hui-Neng vede în prietenie o complicitate care te face mai bun. Din păcate, de cele mai multe ori, legătura cu celălalt nu este decât una de afaceri, după cum spunea Seneca, o legătură care se strică odată ce este pus în joc interesul personal.

Așa cum ai spus și tu, Matthieu, chiar și cel mai mare bădăran, cel mai mare nesimțit ne poate determina să o luăm pe drumul spre libertate. Dar cum să primim fricțiunile, neînțelegerile, fără să ne lăsăm anihilați, erodați? Ca stoic autentic, Epictet ne sugerează o cale atunci când ne invită să ne pregătim pentru relele și răul din viață. Exemplul său este celebru și foarte concret: el îl sfătuiește pe cel care merge la baia publică să nu piardă din vedere că acolo se va alege cu împroșcături, cu înțepături verbale răutăcioase, pe scurt va fi expus la o doză bună de stres. Exercițiul e simplu: să încerci să-ți păstrezi calmul și libertatea interioară intacte când ești în mijlocul unor contrarietăți inevitabile, să înțelegi că acestea fac parte din decor. Dacă relația noastră cu ceilalți este falsificată prin interese și calcule, dacă e înveninată de mii de așteptări, nu este de loc de mirare că, la final, ne alegem numai cu decepții și amărăciuni. Dar acești prieteni de bine nu se „colecționează",

nu sunt ceva de trebuie „acumulat"; ar trebui mai degrabă să ne întrebăm — fără să facem pe eroii — pe cine putem ajuta cu adevărat în această viață. Vă spun sincer, asta este una din fricile care mă chinuie, e o întrebare adâncă: cine va fi lângă mine să mă îmbărbăteze, dacă într-o bună zi totul o ia razna? Dar m-am îndepărtat de la subiect... Marea întrebare este acum: pe cine pot sprijini, susține, ajuta astăzi?

MATTHIEU: Există mai multe feluri de prieteni de bine. Unii ne sunt tovarăși de călătorie pe drumul spiritualității. Rolul lor este crucial pentru cei care se înscriu într-un asemenea demers. Într-o *sangha*, de exemplu (termen care se traduce prin „comunitate virtuoasă"), fiecare îl influențează pe celălalt în mod constructiv. Astfel încât, dacă ești tentat să te comporți contrar idealurilor tale, tovarășii tăi de drum te ajută să ții direcția bună. E cumva, ca la o coardă de care se țin mai mulți alpiniști: când unul dintre cățărători alunecă sau se dezechilibrează, ceilalți îl ajută fără să-l mustre sau să-i facă vreun reproș. Rând pe rând, fiecare îl prinde de mână pe următorul și îl ajută să urce ca să-și continue ascensiunea.

Când navigam în tinerețe am constatat că nu este nimic mai rău pe un vas decât o atmosferă tensionată între oamenii care nu se înțeleg; și asta pentru că ești țintuit acolo cu ei până la sfârșitul croazierei. În schimb, dacă oamenii împărtășesc aceleași valori, sunt toate șansele ca expediția să ajungă la bun sfârșit și să îți lase o amintire plăcută.

Ceilalți prieteni de bine sunt eroii anonimi ai compasiunii, milioanele de voluntari din ONG-urile naționale sau internaționale, din asociațiile de cartier, cei din sistemul de sănătate, indiferent de statutul lor, cu condiția ca, în ceea ce fac, să aibă ca scop alinarea suferințelor celuilalt (și nu statutul sau notorietatea medicală).

Pe scurt, prietenii de bine sunt cei care împărtășesc aceleași valori, care sunt deschiși, răbdători, flexibili, întreprinzători,

cei care țin cont de sentimentele și opiniile altora, și care sunt competenți fără să fie aroganți.

Această afirmație este valabilă atât pentru parcursul spiritual, cât și pentru viață în general. În compania prietenilor de bine înfloresc în noi calitățile umane. Dar dacă ne asociem cu oameni care se comportă contrar normelor etice, sunt toate riscurile ca atitudinile lor toxice să ne influențeze și pe noi.

În Canada s-a demonstrat că dacă tinerii delincvenți stau împreună cu tineri care au un comportament corect, primii au toate șansele să se îndrepte. În schimb, dacă delincvenții sunt puși împreună în centre de reeducare, cel mai rău dintre ei devine șeful lor, modelul lor, și defectele tuturor se agravează. Idem pentru sistemul penitenciar, în general, care în ciuda câtorva inițiative lăudabile din Scandinavia — mai ales —, rămâne preponderent restrictiv și punitiv, și mai puțin reabilitant. Închisorile scandinave funcționează într-un mod mult mai uman, iar tensiunea dintre gardieni și deținuți este, prin urmare, mult mai mică. O asemenea închisoare este amplasată pe o insulă, iar deținuții fac munca câmpului, îngrijesc animalele de la fermă, învață meșteșuguri etc. Ca rezultat, atunci când sunt eliberați, rata de recidivă este net inferioară celei a altor deținuți de pe continentul european care stau într-un sistem de detenție bazat pe represiune, frică, pedeapsă, chiar pe răzbunare și violență.

Când celălalt ne face să suferim

ALEXANDRE: Aici se pun sute de întrebări: de ce relația cu celălalt ne face mereu să suferim? Cum să ne extragem din noroiul proiecțiilor mentale, al neînțelegerilor, al decepțiilor? Putem măcar să ne protejăm? Pe scurt, putem avea o legătură armonioasă, lipsită de chinuri și de tot felul de paraziți care ne fac inima grea?

Dacă Aristotel are dreptate, dacă suntem ființe eminamente politice care acced la fericire în comunitate, trebuie să constatăm

că relația cu celălalt nu pare a fi întotdeauna de aceeași natură. În *Civilizația și neajunsurile ei,* Freud schițează un tablou care ne dă fiori pe șira spinării. El identifică trei cauze majore ale suferințelor noastre. Mai întâi, sunt forțele naturii care se pot dezlănțui: cutremure de pământ, tsunamiuri, catastrofe naturale, toate concură să ne destineze unei nesiguranțe permanente. Apoi, este fragilitatea corpului nostru care se degradează și înaintează inexorabil spre moarte. În sfârșit, urmează insuficiența instituțiilor care să regleze și reglementeze relațiile dintre oameni, o lipsă care — ne spune părintele psihanalizei — este cauza multor suferințe profunde. Totul pare să se coalizeze ca să ne strice viața. Decurge de aici nevoia vitală de a promova armonia, de a deveni artizani ai păcii și de a elimina toate otrăvurile mentale care ne transformă viața în comun într-un adevărat calvar.

La rândul său, Sartre, cu celebra sa formulă „Infernul sunt ceilalți", ne reamintește de asprimea privirii celuilalt, de greutatea judecăților și de pericolul reificării, depersonalizării. Oare infernul este în mod fatal în ceilalți?

MATTHIEU: Eu, unul, cred că infernul este egoismul, închiderea în sine și indiferența față de ceilalți.

CHRISTOPHE: Când relația cu celălalt este motiv de suferință, trebuie să ne punem întrebări în două direcții. Pe prima direcție, ne întrebăm: Ce anume din suferința aceasta ține de mine? După cum spuneai tu, Alex, oare am așteptări și proiecții prea mari? Dacă aștept ca cineva să îmi dea mai mult decât vrea sau poate să o facă, înseamnă că eu sunt cauza suferinței mele.

A doua direcție și a doua întrebare: Ce vine de la celălalt? Multă vreme, în cazurile de dificultăți de relaționare, psihiatrii le spuneau tuturor pacienților să caute fiecare în sine ca să-și identifice problemele: „Dacă celălalt vă face să suferiți, înseamnă că i-ați dat voie sau l-ați invitat să vă facă rău — și poate chiar vă complăceți în situație". (Bineînțeles o faceți inconștient! — cum inconștientul

nu poate spune „Dar nici vorbă, nu e deloc așa!", rămâne vinovatul ideal). Dar până la urmă am recunoscut că există și oameni toxici. Și nu vorbesc aici despre perverși sau despre alte profiluri de oameni care, dintr-un motiv sau altul, ne fac rău intenționat sau ne exploatează profitând de ascendentul pe care îl au asupra noastră. Ci mă refer la unii inși toxici, care ne fac să suferim, dar suferă de fapt, la rândul lor, de tulburări de personalitate care sunt toate inventariate de psihiatrie. Vorbim de „tulburări de personalitate" atunci când suferințele psihologice se manifestă prin atitudini de relaționare perturbate: egoismul maladiv al narcisiștilor, neîncrederea patologică a paranoicilor, teama de abandon a dependenților, plăcerea de a produce suferință a perverșilor etc. Se estimează că aceștia reprezintă în jur de 10% din populația adultă. Per ansamblu, acești oameni complică totul, în loc să-l simplifice, stresează, în loc să aducă împăcare, iau, în loc să dăruiască etc. Deci trebuie să facem eforturi mari de adaptare prin una din următoarele trei căi: fie îi evităm (când este posibil), fie ne repoziționăm față de ei (nu încercăm să le schimbăm personalitatea, asta e treaba psihiatrilor, a psihologilor, dar încercăm să-i facem să-și schimbe comportamentul față de noi), fie îi suportăm (dar pe termen lung, ne costă emoțional).

ALEXANDRE: Cât despre legăturile toxice și relațiile care te fac să suferi, pot spune că eu sunt demn de un studiu de caz... Datorită ție, dragă Christophe, am înțeles că, într-o relație, și unul și celălalt pot greși, fără ca unul dintre ei să fie neapărat călăul, iar celălalt victima. Deseori, doi habarniști pornesc într-o aventură care îi depășește complet.

Într-o zi, când m-am deschis în fața ta, Matthieu, spunându-ți despre dependența mea afectivă, mi-ai propus o imagine fantastică, extrem de eliberatoare: când suntem în compania anumitor indivizi, ajungem să fim ca niște cuie, ca niște biete bucățele de metal, care dacă sunt puse lângă un magnet, nu au altă șansă decât să se lase atrase cu putere. Avem două soluții: să încercăm

să ne transformăm în interior ca să nu mai fim influențați, bătuți în cuie, lipiți de obiectul iubirii noastre și să încheiem odată cu acest magnetism infernal; sau să adoptăm o tactică de deturnare, de ocolișuri, să ne distanțăm, chiar să dăm, pur și simplu, bir cu fugiții.

În cazul meu, adicția a început în acea zi nemaipomenită în care un prieten care mă suna pe Skype a ieșit de la baie. Descoperind o siluetă, picioare, brațe, pe scurt o ființă care îmi părea fără nicio grijă în viață, am fost imediat magnetizat de acest corp, pe care îl descopeream în forma sa cea mai naturală. Omul acesta era întruchiparea visului meu: un corp fără niciun handicap. Fascinat, am vrut să devin acest om atât de bine făcut, atât de lipsit de griji în viață. Luni de-a rândul am rămas lipit de acel magnet. În fiecare zi, când bătea ceasul ora 15:00, îmi revedeam idolul, cufundându-mă tot mai tare în iad. Iubirea necondiționată a apropiaților mei, a familiei, a prietenilor de bine și câteva expediente mai puțin ortodoxe m-au scos din prăpastie. Trebuia spart monopolul din această relație fatalmente toxică. De aceea, cu durere în suflet, și simțindu-mă extrem de vinovat, am accesat online site-uri cu camere web, am îndrăznit chiar să aranjez câteva întâlniri. Azi, știu care este mecanismul: disprețul față de propriul corp, traumatismele, rănile ne fac să proiectăm asupra celuilalt toate lipsurile, toate complexele, toate rănile noastre...

CHRISTOPHE: Logica prin care te-ai eliberat de aceste obsesii este aceeași cu cea care te ajută să-ți depășești fricile. Trebuie să îți spui: „Nu mai da înapoi, nu te mai lăsa prins în propriile tale lanțuri, mergi înainte și traversează-ți frica, pentru ca să poți vedea dacă pericolele pe care ți le semnalează sunt reale sau virtuale; doar așa te poți întâlni cu realitatea și doar așa te poți elibera de virtual".

MATTHIEU: Problema ta era că idealizai corpul, am vorbit despre asta. Corpul este ceea ce este: dacă, ani de zile, în timpul

meditației mă vizualizez ca Matthieu ori ca Bibi Fricotin (marele viteaz din revistele copilăriei mele), asta nu mă duce nicăieri. În budismul tibetan, se procedează altfel. Deoarece avem în noi „germenele Celui desăvârșit", ca să putem recunoaște mai ușor „natura noastră de Buddha", ni se recomandă să ne vizualizăm sub forma unui arhetip, cum ar fi Buddha al compasiunii. Și aici, nu e vorba să suprapunem peste realitate o viziune idealizată și artificială, și nici să ne manipulăm propria imagine — ca la o prelucrare în Photoshop ca să părem mai frumoși, mai tineri și fără riduri —, ci este vorba să intrăm în contact cu natura noastră profundă, vizualizându-ne într-o formă care este în armonie cu această natură.

ALEXANDRE: Dincolo de meditație, distincția pe care ai făcut-o m-a scos, după cum spuneam, din infern. Mulțumesc, Matthieu! Să o spunem din nou: zonele cerebrale legate de plăcere sunt labile, efemere, sunt avide de noutate. Spre deosebire de ele, mecanismele răspunzătoare de dorință se adeveresc a fi mult mai rezistente, mai tenace, mai tari. Sigur că povestea cu Skype-ul m-a lăsat lipsit de orice bucurie. Dar odată ce am lăsat în urmă acest episod tragi-comic, m-am putut apropia un pic de detașare, de libertate. Hotărât lucru, este nevoie de tot felul de deturnări, de ocolișuri ca să ajungi la libertate! Chögyam Trungpa ne luminează *a posteriori* asupra peripețiilor mele: „Sensul ultim al pasiunii este comunicarea, stabilirea de legături, de relații. El cuprinde deci un fel de spațiu deschis al posibilității de a comunica". Să te deschizi spre celălalt fără să te cramponezi de cineva anume, să iubești fără să urăști, iată provocarea!

Forța legăturilor interumane și cum să le întreținem

CHRISTOPHE: Binefacerile legăturilor cu ceilalți nu vizează doar latura subiectivă, starea noastră emoțională de bine (chiar dacă și

asta înseamnă deja mult). Numeroase cercetări s-au centrat pe evaluarea consecințelor concrete ale legăturilor interumane. Pe plan biologic, de exemplu, când suntem supuși în laborator la o situație stresantă (trebuie să improvizezi un discurs în fața unui public care te privește dezaprobator!), nivelul nostru de cortizol salivar (un indicator de stres) este mai redus dacă unul dintre cei mai buni prieteni ai noștri se află în sală. Dar legăturile cu oamenii modifică și modul în care vedem lumea și greutățile pe care le avem de întâmpinat. O cercetare amuzantă ne arată că atunci când subiecți voluntari au fost puși să evalueze înălțimea unui munte, muntele li se pare mai puțin înalt și pantele mai puțin abrupte dacă lângă ei se află cel mai bun prieten al lor. Iar dacă sunt singuri, muntele li se pare mai înalt și pantele mai abrupte!

MATTHIEU: Îmi amintesc o secvență de acum doi ani, din Nepal; în zona în care este ermitajul meu a fost văzută, în repetate rânduri, o tigroaică cu doi pui. Într-o seară, am auzit-o răgând cam pe la vreo sută de metri depărtare de mine. Mă întorceam dintr-o vizită de la un lama care stă la cinci minute de mine. Mi-a înghețat sângele în vene. După câteva zile, am parcurs același drum, tot spre seară, cu încă cineva. Chiar dacă eram doi, pentru o tigroaică nu ar fi contat câtuși de puțin, și totuși, ne-am simțit în siguranță.

CHRISTOPHE: Ceilalți sunt o resursă foarte valoroasă pentru noi. Când întâlnesc un pacient pentru prima oară, fac întotdeauna inventarul resurselor lui. Când vorbim despre „persoane fără resurse“, ne gândim mai degrabă la resursele materiale. Sigur, și ele contează, banii nu aduc fericirea, dar sunt, în societatea noastră, un factor de reducere a stresului, care ne ajută să nu ne temem pentru ziua de mâine: dacă mi se strică centrala sau mașina și am bani, le repar; dacă am un serviciu greu, cu banii câștigați îmi pot reface forțele plecând undeva în weekend sau în concediu etc. Dar mai există și altfel de resurse, în special

resursele psihice — obiceiul de a te gândi la tine și de a te analiza critic, atenția acordată vieții interioare, capacitățile de autocontrol al propriilor pulsiuni — și resursele de relaționare, toate sunt esențiale! Izolarea, respectiv singurătatea impusă, nu cea aleasă, este un factor de risc pentru sănătatea mentală și corporală. Faptul că nu ai pe cineva apropiat, nu ai un grup de prieteni și de cunoscuți pe care să poți conta este un factor de fragilitate în cazul în care apar probleme. lată de ce, când eram tânăr psihiatru, am studiat îndeaproape pacienții cu fobii sociale care, pe lângă angoasele simțite față de alți oameni, nu aveau nici „resurse de relaționare" și erau într-o situație și mai precară. Și invers, dacă dispui de o rețea socială vastă și diversă (cei apropiați, prieteni, cunoscuți), ai o resursă de reziliență și de bunăstare, fapt confirmat de toate studiile.

MATTHIEU: Studiile au arătat că relațiile sociale de calitate favorizează sănătatea, sporesc longevitatea, diminuează depresia, riscul de demență și consumul de substanțe adictive. Aceasta presupune să ai relații bune cu persoane pe care poți conta, cărora le poți cere un sfat sau care pot să te reconforteze, dar și să manifeste prietenie și solicitudine. Un sondaj făcut de OCDE[6] a arătat, de asemenea, că printre cei aproximativ zece factori care contribuie la starea de bine, calitatea relațiilor umane ocupă primul loc (salariul ocupă locul al șaselea).

ALEXANDRE: Hotărât lucru, prejudecata conform căreia omul este o *causa sui*, este un *self-made-man* sau o *self-made-woman,* stă încă foarte tare pe poziții. Între suficiență și instrumentalizare, trebuie să faci slalom la maximum. Interesul și calculul sunt cele care strică atât de multe relații. Gonim spre celălalt în speranța că vom primi o recompensă, că ne va face un contraserviciu, că ne va pune un balsam cicatrizant... Deci, cum ar putea întâlnirile

[6] Organizația de Cooperare și Dezvoltare Economică.

cu alții să ne descentreze, să ne deschidă, să ne elibereze? În *Prizoniera,* Proust spune: „Singura călătorie adevărată, singura cale de refacere nu este să mergi spre peisaje noi, ci să ai alți ochi, să vezi universul cu ochii altuia". E totuși ciudat că legăturile ne eliberează de atașamente, că ne scot ochelarii de cal și ne deschid spre lume.

CHRISTOPHE: Mai trebuie să reamintim ceva: pot exista frecușuri, discordii în orice fel de legături dintre oameni. Cel mai bun semn că o relație umană este funcțională este capacitatea acesteia de reparație și nu existența unui acord permanent: la urma urmei, când există înțelegere, e foarte bine, dar trebuie și să existe o disponibilitate și pentru discuții în contradictoriu. Aceasta este și diferența dintre un cuplu viu și un cuplu mort, dintre o prietenie vie și una moartă: viu este ceea ce se autorepară, ceea ce se cicatrizează. De aceea este atât de importantă capacitatea de reconciliere, sau uneori cea de a ierta: nu este doar o chestiune de principiu — că e mai bine când e pace decât când este război —, este o chestiune de supraviețuire! Dacă nu suntem capabili să tolerăm dezacordurile, uneori chiar conflictele, iar apoi să reparăm relația, ne sărăcim singuri: contradicția este ca o hrană, uneori amară, dar deseori foarte bogată în „nutrimente" (argumente și puncte de vedere) pe care nu le putem produce de unii singuri, cu mintea noastră.

E important să acordăm atenție menținerii și întreținerii legăturilor noastre. Îi îndemn mult pe pacienți să facă acest lucru, chiar dacă, eu unul, nu sunt neapărat cel mai bun model pentru asta. Personal, nu simt nevoia să mă întâlnesc des cu oamenii, sunt mai puțin sensibil decât Alex la această noțiune de disponibilitate, de prezență; poate pentru că nu mă simt atât de fragil? Sau poate doar cred că sunt mai puțin fragil. Îmi ajunge să știu că aceste legături există; am multe relații binefăcătoare — chiar dacă mai hibernează uneori — cu oameni care îmi sunt dragi, dar pe care nu îi văd decât o dată pe an sau chiar și mai rar.

„Unii oameni ne dau un sentiment de siguranță prin prezența lor: ne inspiră calm, ne fac bine printr-un fel de osmoză pozitivă.“

De exemplu, doi dintre cei mai buni prieteni ai mei locuiesc în sud-vestul țării; nu ne vedem decât o dată sau de două ori pe an și nu ne sunăm prea des. Dar de câte ori ne întâlnim, afecțiunea și complicitatea apar instantaneu. Spre exemplu, eu am o toleranță mai mare la aceste legături episodice decât soția mea, care, spre deosebire de mine, se vede cu prietenele cel puțin o dată pe lună și vorbește cu ele la telefon cel puțin o dată pe săptămână. Dar ea e mai extrovertită decât mine, are nevoie de mai mult timp pentru socializare, pe când eu am nevoie de timp pentru solitudine.

Este important să luăm în considerare această noțiune de apetit relațional, ca să putem regla modul optim în care să folosim o legătură socială! De exemplu (scuze că iarăși vorbesc despre mine, dar știu că asta va avea un efect bun asupra cititoarelor sau a cititorilor), eu sunt un introvertit. În psihologie, introversia este definită ca nevoia (și plăcerea) de a fi mai des singur și ca intoleranța la excesul de stimulări sociale. Introvertiții nu sunt neapărat mizantropi, ei îi pot aprecia mult pe ceilalți oameni, dar obosesc în contactul cu aceștia. Îi simpatizează, dar se țin la o oarecare distanță, și nu au nevoie să verifice tot timpul dacă sunt apreciați. Deci am putea defini introvertiții ca pe niște „solitari sociabili", cărora le plac și contactele, dar și singurătatea. Pe când extrovertiții au nevoie de proporția inversă: 20% timp petrecut în singurătate și 80% timp petrecut în societate. Fiecare trebuie să își evalueze nevoile în acest sens și să își regleze ecologia relațională în funcție de aceste nevoi.

MATTHIEU: Eu sunt cam ca tine, Christophe, spre deosebire de dragul nostru Alexandre căruia îi plac în mod deosebit contactele dese cu bunii săi prieteni. Când sunt în ermitajul meu din Nepal, îi port în inimă pe toți cei care îmi sunt dragi, ca și pe toate ființele sensibile (atât cât pot, în măsura modestelor mele capacități), dar mă simt absolut bine cu Himalaya în față și nu simt nicio „lipsă" pe fondul singurătății.

Forța modelelor

MATTHIEU: Textele tibetane vorbesc despre diferitele calități sau „forțe" ale unui maestru spiritual autentic. Aici, noțiunea de „forță" nu este sinonimă cu autoritatea, ci este manifestarea unei compasiuni luminate, care îi permite maestrului să-și îndrume discipolii în cel mai bun mod posibil. Pentru a fi în măsură să-i învețe pe alții, un înțelept trebuie să poată identifica diferitele aspirații ale discipolilor, respectiv să știe dacă aceștia aspiră la Iluminare ca să dobândească capacitatea de a înfăptui bine pentru alții, sau urmăresc doar să se elibereze pe sine. Un maestru calificat poate evalua facultățile, aspirațiile și dispozițiile mentale ale discipolilor săi, respectiv dacă aceștia sunt preponderent încărcați cu emoții negative sau dacă au predispoziție pentru viața contemplativă și pentru compasiune. Având „forță" prin experiență și prin realizările interioare, un asemenea maestru poate și să discearnă progresele înregistrate de discipoli și obstacolele cu care aceștia se confruntă.

Pentru a face bine altuia cu adevărat, acești înțelepți trebuie să fi cultivat o compasiune fără margini care să le permită să accepte necondiționat pe oricine, așa cum este, cu umbrele și luminile sale, și mai trebuie să fie animați de unica aspirație de a-l ajuta pe celălalt să se extragă din suferință și din cauzele care o generează. În esență, un maestru calificat, bărbat sau femeie, trebuie să stăpânească perfect toate învățăturile din tradiția spirituală pe care o întruchipează, trebuie să fi atins o desăvârșire interioară profundă și să fie plin de bunăvoință față de toate ființele, fără excepție.

Din toate aceste motive reiese că este absolut crucial să te lași pe mâna unui maestru numai după ce l-ai studiat în detaliu — și mai întâi de la distanță —, după ce te informezi despre el prin discuții cu terți, și apoi să verifici personal dacă părerea pe care ți-ai făcut-o este conformă cu realitatea. Se recomandă chiar să aștepți câțiva ani, înainte de a-i acorda toată încrederea ta și de a-i urma

învățămintele. Dacă te lași pe mâna unui maestru necalificat, e ca și când ai înghiți otravă.

Și cu toate acestea, printre cei care ne ajută să progresăm spre libertatea interioară, există unii care nu sunt considerați înțelepți și nici maeștri spirituali, dar ne dau lecții de viață prin forța exemplului. Poate fi cineva care s-a comportat admirabil sau care a dat dovadă de o mare forță sufletească. Anne-Dauphine Julliand, de exemplu, pe care am întâlnit-o la o întrunire a asociației de dezvoltare personală și solidaritate socială „Emergences" de la Bruxelles, și-a pierdut două fiice minunate, din cauza unei maladii genetice. Curajul și forța sufletească cu care a făcut față acestei drame au transformat-o într-un exemplu inspirator. Avem atâtea de învățat de la asemenea persoane! Și, mai aproape de mine, este sora mea, Eve. Atinsă foarte de tânără de boala Parkinson (la 43 de ani), ea ne dă o lecție de curaj cu simplitate, constanță și demnitate, făcând față unei boli care o supune unor grele încercări; știind bine că nu se va vindeca niciodată, ea își păstrează o atitudine exemplară față de răul care o afectează: „Știu că am o boală și totuși eu nu sunt acea boală, și nici nu voi fi... Abandonez ceea ce mă abandonează". Există momente în care se simte foarte rău și atunci ne spune că nu e cea mai bună zi să o vizităm, dar nu manifestă proastă dispoziție prin niciun gest, prin nicio vorbă, nici atunci când este epuizată.

Asemenea exemple ilustrează foarte bine legătura dintre înțelepciune și libertate. Înțelepciunea constă din a ști ce poți schimba și ce nu poți schimba, din a ști să vezi obstacolele și tragediile dintr-o perspectivă mai largă, în funcție de potențialul pe care ni-l oferă viața umană. Libertatea este curajul de a nu te lăsa zdrobit de adversitate și de a găsi în tine resursele care să te ajute să duci o viață bogată și constructivă. Astfel ești eliberat nu de evenimentele în sine, ci de impactul distructiv pe care ele îl pot avea asupra dorinței și bucuriei de a trăi.

CHRISTOPHE: Modelele sunt exemple de înțelepciune... Ele nu sunt neapărat maeștri care transmit o învățătură, ci oameni care

ies din comun în anumite domenii sau în anumite momente. Acest fenomen este mult mai frecvent decât am crede. Pentru ca să ne hrănim din exemplul lor, din învățămintele pe care le întruchipează, este nevoie să activăm în noi capacitatea de a admira. Căci admirația este benefică. Victor Hugo scria: „Există în admirație ceva întăritor, care sporește inteligența și o face mai demnă". Admirarea unor comportamente umane frumoase ne ajută să simțim ceea ce numesc cercetătorii „sentiment înălțător". Jonathan Haidt a studiat acest fenomen în laborator și a arătat că atunci când admirația este manifestată față de acte morale (gesturi de altruism sau de tandrețe), și nu față de performanțe (sportive, artistice sau intelectuale), ea stimulează sistemul nervos parasimpatic (ceea ce destinde și alină) și provoacă secreția de ocitocină, un neurotransmițător care ne sporește sociabilitatea și capacitățile de atașament și de afecțiune față de celălalt. Faptul de a admira ne inspiră, ne face bine și ne face mai sociabili.

MATTHIEU: Să celebrezi calitățile altcuiva, să te bucuri de împlinirile sale este și o modalitate foarte bună de a progresa tu însuți. Această bucurie este și un antidot pentru gelozie.

Cu un maestru spiritual, trecem la un nivel superior. Un înțelept nu ne inspiră doar printr-un aspect particular al vieții lui, ci prin ansamblul calităților sale umane, intelectuale și spirituale, prin cunoștințele sale și prin felul său de a fi. El este un punct de referință pentru înțelepciune, altruism, etică, pentru coerență și libertate interioară. În plus, un înțelept autentic își va manifesta toate aceste calități în orice circumstanțe — atât în privat, cât și în public. Principalii mei maeștri spirituali, Kangyour Rinpoche și Dilgo Khyentse Rinpoche, se purtau la fel cu un țăran simplu și cu un rege. Același lucru este valabil și în cazul lui Dalai Lama, care îi tratează pe cei care lucrează la etajul hotelului unde este cazat în mod egal cu șeful statului care l-a invitat. În sfârșit, la maeștrii spirituali, aceste calități trebuie dovedite în timp. „Fă ce spun eu, nu ce fac eu" nu se potrivește aici. Coerența perfectă a

înțeleptului îți dă o încredere nezdruncinată în integritatea lui. Pe scurt, nu e o fațadă frumoasă, mânjită pe dinăuntru cu comportamente întristătoare.

În culturile care rămân în mare parte tradiționale — în Tibet sau în Butan, de exemplu —, când ajungi într-un loc, întrebi unde stau înțelepții din zona respectivă, ca să îi poți întâlni. Nu prea îmi pot imagina pe cineva sosit la Paris întrebând pe stradă unde îl poate găsi pe înțeleptul cartierului. Lumea l-ar crede nebun. Acolo întrebăm mai repede unde e hipermarketul sau sala de gimnastică cea mai apropiată. Am auzit că membrii unei delegații de indieni Kogi — veniți din văile înalte ale munților din Columbia — odată ajunși la Paris, au spus: „Vrem să ne întâlnim cu înțelepții voștri". Gazdele lor s-au uitat unii la alții și nu au știut ce să răspundă. Dacă le-ar fi prezentat vreun ministru nu ar fi rezolvat nimic. „Ne pare rău, nu avem acest produs."

În multe culturi budiste din Himalaya, înțelepții se află încă în centrul societății. Ei nu sunt respectați ca niște potentați, dar sunt tratați cu admirație și evlavie. Oamenii se îndreaptă înspre ei ca albina la o floare, fără să încerce să-i acapareze sau să-i rețină. Un maestru spiritual este un distribuitor de libertate interioară, nu un tiran care încearcă să ne controleze existența spre beneficiul său. El nu are nimic de pierdut și nici de câștigat, dar are totul de dăruit.

ALEXANDRE: Vorbele tale, dragă Matthieu, mă fac să mă gândesc la Cioran, maestru sau contramaestru prin excelență. El are curajul să spună cu glas tare ceea ce ne murmură în inimă o anume voce interioară. Îl citesc mereu ca să scot din mine toată ceața, toată amărăciunea, toate resentimentele care mi se cuibăresc în suflet. Umorul lui decapant, coroziv, are o autoironie sănătoasă și îți și trezește luciditatea. Chiar în *Caiete,* cartea mea de căpătâi, stă scris așa: „Defectele mele sunt prea mari, ca să se poată îndrepta în prezența unor înțelepți". Pentru a avansa, pentru a merge pe calea cea dreaptă și pentru a progresa, este neîndoios că omul are

nevoie și de puncte de reper, pe lângă modele. Doresc ca înțeleptul, prietenul de bine, să ne elibereze de această tiranie intimă în care reușim să ne bălăcim atât de bine.

MATTHIEU: O maximă budistă spune că singura calitate a unui defect este că poate fi corectat, deoarece, ca orice altceva, defectele nu sunt permanente și depind de niște cauze și condiții pe care le putem modifica.

CHRISTOPHE: Se pune întrebarea: de ce nu mai găsim înțelepții în centrul societăților noastre? Având în vedere toate binefacerile pe care ni le dăruiesc, putem regreta că întâlnirile regulate cu cei mai înțelepți decât noi nu sunt prezentate ca fiind binefăcătoare și dezirabile. La înțelepți se împletesc competența și bunăvoința, iar combinația celor două ne ajută. Pentru că cel care stăpânește un domeniu și se arată binevoitor nu se teme că îi iei locul. El are o singură aspirație: să fii tu fericit și să progresezi, chiar să îl depășești.

Am avut un îndrumător la psihiatrie care era și un înțelept. În compania lui mă simțeam fericit și liber: fericit să știu că era gata să mă sfătuiască și să aibă multă încredere în mine; și liber să încerc lucruri noi cu pacienții (sigur nu orice!), liber să îl imit sau să fac altfel decât el. Inspira siguranță, și de aici provenea sentimentul meu de libertate exterioară și interioară, în prezența lui.

MATTHIEU: Laicizarea culturilor europene este un fapt dovedit. Dar nu trebuie, totuși, să cădem în fundamentalismul laic care provine din intoleranță. India, cea mai mare democrație din lume, definește laicitatea ca respect față de toate credințele și punctele de vedere — inclusiv ateismul —, fără să țină partea unei credințe anume. Recent, au apărut derive fundamentaliste, dar per ansamblu, numeroasele religii și puncte de vedere care coabitau în India au știut să găsească mijloacele necesare pentru a trăi în comun. Oricum, ani de-a rândul, personalitățile cele

mai populare și dragi printre francezi — cel puțin conform sondajelor — au fost abatele Pierre, sora Emmanuelle și alte persoane care ne inspirau prin calitatea vieții pe care au dus-o. Mi se pare că papa Francisc este un exemplu de simplitate, de compasiune față de cei nevoiași și exploatați — și nu e vorba doar de cei din comunitatea catolică, ci și de necredincioși. Când ne închidem porțile și nu-i mai primim pe cei care sunt persecutați sau riscă să moară de foame în țara lor, nu dăm un exemplu de bunăvoință și nici de integritate morală.

În zilele noastre, avem tot mai mult tendința să ne raportăm la oamenii care au o anumită vârstă, care văd lucrurile dintr-o perspectivă ceva mai largă. De exemplu, când sociologul și filosoful Edgar Morin scoate o carte, ne interesează punctul lui de vedere despre binele umanității pe termen lung, mult mai mult decât ne interesează să promovăm o cauză politică îngustă. Sau, uite, Stéphane Hessel[7], care, la 95 de ani, a inspirat încredere și ca supraviețuitor al lagărelor naziste, și în calitate de colaborator la redactarea *Declarației universale a drepturilor omului* etc. Toată lumea se gândea că este un om ale cărui intervenții și sfaturi nu au fost dictate de vreun interes personal, și că punctul lui de vedere este mai avizat, mai înțelept și deci mai demn de a fi auzit. Acestea fiind spuse, oricât de integri, de drepți și de combativi ar fi acești oameni, din umilul meu punct de vedere, modelele pe care le oferă sunt totuși departe de calitățile manifestate de un maestru spiritual autentic. Ei își aduc, totuși, contribuția la promovarea a ceea ce Dalai Lama numește o etică universală și laică.

Thupten Jinpa, principalul traducător al lui Dalai Lama, spunea că nu a mai întâlnit niciodată pe cineva atât de preocupat de soarta întregii umanități. Ani de-a rândul, Dalai Lama a dorit să înființeze un consiliu internațional format din înțelepți, din premianți Nobel pentru Pace, oameni de știință, gânditori eminenți și antreprenori sociali. Națiunile Unite, adăuga el, ar trebui să joace

---

[7] Autorul manifestului *Indignați-vă!* (2010), care a influențat recentele mișcări civice de tipul *Occupy Wall Street* și *Indignados.* (*N.red.*)

acest rol, dar reprezentanții de acolo înclină firesc să apere interesele țărilor lor și, prin urmare, nu prea au cum să acorde prioritate intereselor populației mondiale a planetei. Acești înțelepți ar putea, deci, să-și spună părerea despre problemele grave care apar în lume, dincolo de interesele naționale. Dar nimeni nu a părut interesat de această propunere. Este, oarecum, ceea ce a încercat să facă, într-o manieră mai restrânsă, grupul „Elders“, („Seniorii“), din care fac parte Jimmy Carter, Desmond Tutu, Mary Robinson și încă vreo alții zece. Dar când l-au invitat pe Dalai Lama să li se alăture, chinezii au protestat vehement, așa că nu s-a putut face nimic. Ei se reunesc periodic, dar nimeni nu face prea mult caz de recomandările lor. Mare păcat!

ALEXANDRE: În *Așa grăit-a Zarathustra*, Nietzsche vorbește despre o turmă de oi fără păstor... Unde sunt îndrumătorii, unde sunt reperele? Ce ne guvernează? Dictatura „impersonalului *se*“, doxa, legea pieței, un egoism orb, un individualism dezlănțuit? Deja prin faptul că ne punem întrebarea, avansăm cu pași mari spre libertate. Un răspuns posibil ar fi: chemarea să devenim ceea ce suntem în adâncul nostru, să nu ne mai ghidăm după modele iluzorii și idoli, și să ne ferim smerit de alienare. Pentru a porni hotărât spre o viață nouă, să ne îndreptăm privirile asupra celor care ne pot inspira și care, la nevoie, ne pot da o mână fermă de ajutor.

Viața cotidiană ne oferă maeștri în umanitate, aproape la fiecare minut. Când mă prinde câte o criză de panică, îmi place să îi contemplu pe privilegiații (un fel de *hiperfavorizați)* care trăiesc dincolo de angoase. Alături de filosofii care mă hrănesc și mă ajută, există, din fericire, prietenii de bine, acești martori care sunt dovada, peste tot și oricând, că viața este bună cu noi. A te deschide spre legăturile cu ceilalți e ca și cum ai merge din nou la școală, ca să te lași învățat, ca să permiți ca sufletul să-ți fie atins. Și fiecare zi îți dă o lecție. Un zâmbet în metrou, o ureche atentă, o mână întinsă, totul este învățătură și o bună ocazie să te dezveți de mecanismele de apărare, ca să înaintezi cu mâinile goale spre întâlniri.

Marc Aureliu își începe lucrarea *Gânduri pentru mine însumi* consemnând ce a acumulat de la cei apropiați, de la părinți, de la zei... Ce-ar fi dacă, și noi, la rândul nostru, am face acest exercițiu de recunoștință, ca să vedem că celălalt ne creează, ne hrănește, ne împlinește?

TRUSA DE UNELTE PENTRU O ECOLOGIE A LEGĂTURILOR INTERUMANE

CHRISTOPHE

În trusa noastră de unelte, vă propun puțină teorie despre susținerea socială, respectiv despre tot ceea ce înseamnă pentru noi legăturile cu ceilalți.

Cele cinci contribuții ale legăturilor interumane

Cercetările arată că susținerea socială se poate împărți în mai multe tipuri de contribuții:

- Susținerea materială: ceilalți ne pot ajuta concret; dacă am piciorul rupt, sunt tare mulțumit și bucuros dacă cineva poate să meargă să îmi facă cumpărăturile; dacă trebuie să mă mut, sunt bucuros că prietenii mă ajută să car toate lucrurile...
- Susținerea informativă: ceilalți ne pot sfătui, ne pot da informații utile; pot juca rolul de motor de căutare uman, la fel de inteligenți ca Google, dar vii și binevoitori; în plus, ei nu încearcă să revândă, după aceea, datele noastre personale...
- Susținerea afectivă: ceilalți ne ajută să trăim emoții binefăcătoare, ne dau afecțiune, dragoste, prietenie, încredere, admirație etc.
- Susținerea stimei de sine: ceilalți ne pot aminti valoarea și calitățile pe care le avem, ne pot spune ce le place la noi și ne pot susține stima de sine în momentele în care aceasta se clatină...
- Există și o a cincea contribuție: valoarea inspiratoare a exemplului lor, mai greu de evaluat științific, dar reală, așa cum s-a spus aici.

Patru adevăruri despre legăturile interumane

Un alt punct important: este util să cultivi legături sociale variate (tot așa cum este important să mănânci variat). Există patru tipuri de legături interumane, repartizate pe cercuri concentrice:

- Intimii, cei cu care trăim, ne atingem și ne îmbrățișăm în fiecare zi sau aproape în fiecare zi; aici se includ în general membrii familiei și prietenii cei mai buni.
- Apropiații, prietenii și colegii, cei cu care avem schimburi destul de strânse și regulate.
- Cunoscuții, întreaga rețea de oameni cu care avem o legătură, chiar ocazională, cei de care ne amintim și care își amintesc de noi.
- Necunoscuții, cu care putem avea legături, în funcție de caracterul nostru; vorbim cu ei pe stradă, în transportul public, în magazine... Ei pot, la rândul lor, să fie o resursă de ajutor sau de informare, la fel de bine cum putem fi și noi pentru ei.

Specialiștii în domeniul legăturilor sociale ne spun că este important să ne sprijinim pe toate aceste patru cercuri — nu doar pe cel al intimilor și al apropiaților — și să dăm viață legăturilor din cele patru sfere relaționale, dând și primind ajutor, informații, sprijin, priviri, sfaturi, zâmbete!

Căci ideea nu este doar să primim, ci și să dăruim: adresându-ne chiar unor necunoscuți, întreținând legături pline de căldură cu simplii cunoscuți, cu vecinii, cu comercianții, ne facem nouă bine și înfrumusețăm lumea, o facem mai bună, devenim mai umani!

MATTHIEU

- *Importanța legăturilor sociale*: Să alegem să trăim într-un mediu în care oamenii sunt calzi, altruiști, binevoitori. Dacă nu se poate în toate domeniile din sfera noastră de existență, să încercăm să instaurăm aceste valori într-un mod progresiv. Sau, dacă pare a fi imposibil, să abandonăm acest mediu nesănătos. În această privință, mi-ar plăcea să citez cazul unei comunități de pe insula Okinawa din Japonia, care se poate lăuda cu cea

mai mare concentrare de centenari. Se pare că principalul factor al acestei longevități de excepție nu este nici climatul, nici alimentația, ci forța comunității, în care oamenii întrețin legături sociale extrem de bogate. Ei trăiesc foarte apropiat unii de alții, de la naștere până la moarte. În special cei în vârstă se întâlnesc de mai multe ori pe săptămână ca să cânte, să danseze și să petreacă momente plăcute împreună. În fiecare zi, se duc în fața școlii când ies elevii (fie că au sau nu legături de familie cu ei), îi îmbrățișează și le dau bunătăți.

- *Să ne inspirăm de la „Cei Drepți"*: personalități care, pentru noi, întruchipează valori ca imparțialitatea, toleranța, compasiunea, dragostea și bunăvoința. Mă gândesc, în această perioadă de criză a migranților, la toți cei care, asumând un mare risc, i-au protejat pe evrei în timpul persecuțiilor naziste din cel de-al Doilea Război Mondial, ascunzându-i în casele lor. Cei cărora, de atunci, li se spune „Cei Drepți" au arătat că singurul punct comun care reiese din multele lor mărturii este o viziune comună despre ceilalți, bazată pe recunoașterea umanității ca punct comun: toți oamenii merită să fie tratați cu bunăvoință. Acolo unde noi vedem un străin, ei văd o ființă umană.
- *Să meditäm asupra iubirii altruiste*: Studiile de psihologie au arătat că meditația asupra iubirii altruiste sporește sentimentul de apartenență la comunitate, calitatea legăturilor sociale, atitudinile binevoitoare față de persoanele necunoscute și reduce, în același timp, discriminarea anumitor grupuri (al celor de culoare, al celor fără adăpost, al migranților etc.).
- *Să ne inspirăm de la prietenii de bine și de la maeștrii spirituali*: Sfătuiesc pe toată lumea să se uite la *Mesajul tibetanilor*, un documentar istoric realizat în India de Arnaud Desjardins la sfârșitul anilor 1960, în care îi vedem pe cei mai respectați dintre marii maeștri tibetani care se refugiaseră pe versanții indieni ai munților Himalaya, din cauza invaziei chineze din țara lor.

ALEXANDRE

- *Curajul de a trăi*: Să existi, să te deschizi spre celălalt, presupune să te expui la un risc, să-ți dai deoparte carapacea, toate protecțiile, să caști bine ochii și să ai curajul de a te dărui celuilalt și lumii întregi. Dacă nu reușim să investim într-o relație, atunci să încercăm cât de repede să ne debarasăm de orice logică a pierderii și profitului! Ce-ar fi dacă am începe o zi fără întrebări, fără să ne instrumentalizăm aproapele, și am fi pur și simplu atenți la toți cei pe care ne este dat să-i întâlnim, și să căutăm să găsim în ei maeștri într-ale omeniei.
- *Să ne identificăm aspirațiile profunde*: Deseori, a-l ajuta pe altul echivalează cu a-i impune o viziune asupra lumii, fără să pleci efectiv urechea la ceea ce vrea el în adâncul sufletului. Un tip a cumpărat un elefant fără să se gândească dinainte cum îl va hrăni. Descumpănit, când a ajuns să ceară ajutor în jur, s-a ciocnit de replica: „N-ar fi trebuit să cumperi ditai animalul!" Ce înseamnă să-l ajuți pe celălalt, să te angajezi alături de el cu toată ființa, să-l însoțești până la capăt?
- *Compasiunea autentică*: Se prea poate ca, în elanul nostru spre celălalt, să existe și o umbră de voință de putere, ceva sete de recunoaștere, o încercare ascunsă de a ne revaloriza. A avea curajul unei întâlniri veritabile înseamnă să ieși din sfera nevrotică pentru a porni, împreună cu ceilalți pe drumul spre libertate. Nu există *eu, tu,* ci *noi* care cuprinde solidaritatea primordială.
- *Să ieșim din buncăre*: Tot încasând lovituri în relațiile cu ceilalți, suntem tentați la un moment dat să ne blindăm, să ne punem bine la adăpost, în buncăre, chit că murim acolo asfixiați. Pasiunile, suferințele din dragoste, violența dorinței nu ne reamintesc oare că suntem esențialmente niște ființe care îl caută pe celălalt, într-o comunicare perpetuă? Există vreo cale de a trăi aceste nenumărate contacte cotidiene, fără ca egoul să pună mâna pe ele?

„După ce fusese pentru o vreme într-o recluziune spirituală, un prieten conducea vesel pe autostradă. Vremea era frumoasă, cerul era minunat, părea că viața i se oferă fără apăsarea otrăvurilor mentale, fără complicatele intervenții ale eului.

S-a oprit puțin la o benzinărie și, în timp ce făcea plinul de benzină, a auzit o voce din spate strigându-i: «Mișcă-te odată, tâmpitule!». Într-o fracțiune de secundă s-a trezit cu agresivitatea și violența drept în față.

În plin compost al vieții cotidiene, printre suișuri și coborâșuri, trebuie să ne păstrăm bucuria, cu inima ușoară și iubitoare. Ce contrast între bunăvoința, universul blând și calm al unei retrageri spirituale, respectiv viața de fiecare zi, care, de cele mai multe ori, seamănă cu o junglă. Și în acest punct, avem de lucru cu noi înșine. Oare toate aceste contrarietăți nu sunt ca o mană cerească, o cale regală pentru ne desființa eul, pentru a nu mai fi înțepeniți, împotmoliți într-o lume idealizată, în niște concepte îndepărtate?"

Alexandre

9

IMPACTUL MEDIULUI NOSTRU CULTURAL

MATTHIEU: Există nenumărate definiții ale noțiunii de cultură, dar pentru specialiștii în evoluție ea este un ansamblu de informații care afectează comportamentul indivizilor dintr-o anumită cultură. Aceste informații includ ideile, credințele, valorile, atitudinile, cunoștințele și competențele. Instinctul de imitație, în sens bun sau rău, contribuie substanțial la evoluția culturilor. Conformitatea cu normele este încurajată de comunitate, iar neconformitatea aduce după sine reprobarea și diverse forme de sancțiuni potențial dezastruoase pentru cel care face obiectul lor. Unele valori și credințe le conferă oamenilor șanse mai mari de supraviețuire sau de atingere a unei poziții sociale înalte. În măsura în care diferitele grupuri culturale intră în competiție, anumite culturi înfloresc, iar altele intră în declin.

Șocul culturilor

Nu ne comportăm la fel într-o mănăstire, într-un cazinou, într-un hipermarket, într-un ermitaj sau într-un stadion de fotbal înțesat de suporteri supraexcitați. Studiile au arătat, de exemplu, că oamenii votează diferit pe teme de etică dacă urnele sunt

instalate într-o biserică sau într-o școală, fără să fie conștienți de influența locului în care se află asupra votului lor. Votanții au fost repartizați, prin tragere la sorți, în unul din cele două locuri. Cei care au fost trimiși să voteze într-o biserică au înclinat să susțină un candidat conservator și au dat un buget mai mic pentru rambursarea pilulelor contraceptive. Cei care au fost trimiși într-o școală au votat în număr mai mare pentru creșterea bugetelor școlare.

CHRISTOPHE: Da, și ceea ce este interesant e faptul că aceste influențe sunt exercitate adesea asupra noastră fără să ne dăm seama: nu suntem conștienți de ele, sau nu le acordăm atenție. Ele acționează în cele mai multe cazuri prin impregnare discretă, prin incitări subtile. Orice cultură recurge la trei feluri de influențe: 1. influența directă (prin educația școlară, propagandă politică, publicitate...); 2. influența indirectă (*via* comportamentele persoanelor care ne înconjoară, de exemplu, sau *via* unele obiecte și imagini); și 3. influența deliberat mascată (prin manipulări, ca lobby-ul pe lângă mass-media sau traficul datelor de pe internet, pentru a ținti utilizatorii de rețele sociale și pentru a-i incita să-și modifice votul sau cumpărăturile).

Aceste trei familii de influențe ne apasă gândurile, motivația, deciziile: este deci capital să știm toate acestea, ca să învățăm să ne apărăm! Informația și educația joacă aici un rol crucial.

Factorii care ne alienează

CHRISTOPHE: Personal, sunt absolut șocat de studiile asupra a ceea ce se numește în psihologie „amorsare" (*priming,* în engleză): ele ne arată cum asocierea unor mici detalii, aparent benigne din mediul nostru, ne poate schimba comportamentul. Acest proces poate fi pus în slujba unor cauze bune, în cazul a ceea ce se numește „*nudges*" sau „ghionturi": este cunoscut celebrul exemplu de la aeroportul din Amsterdam, unde se pun muște

false pe fundul pisoarelor pentru ca cei care urinează, să facă efortul să „țintească bine" și, prin urmare, toaletele să rămână mai curate, să nu mai fie nevoie să se șteargă atât de des pe jos. Un alt exemplu, la un oficiu dintr-o întreprindere unde angajații se pot servi singuri cu cafea, pentru a diminua riscul ca oamenii să nu plătească, se plasează fotografia unei fețe care te privește fix în ochi de deasupra cutiei în care trebuie să pui banii...

Dar aceasta poate merge și într-o direcție mai puțin dezirabilă. Așa se întâmplă, de exemplu, când e vorba de bani, a căror prezență ne schimbă comportamentele, fără să fim conștienți de asta. Există multe studii pe această temă: în unele dintre ele, voluntarii sunt împărțiți în două grupuri. Primul grup este supus unei tehnici care activează subconștientul subiecților pe tema banilor: concret, li se propune participanților să facă o serie de exerciții pe calculator (nu contează conținutul lor) și, între timp, pe ecran apar intermitent diferite bancnote. La al doilea grup, subiecții fac exact același lucru, dar în locul imaginilor cu bancnote, apar imagini cu flori sau planșe cu imagini neutre. Sau — un alt exemplu de exercițiu — li se cere să ordoneze bucăți de hârtie în funcție de dimensiunea lor și de cifra care apare pe ele; pe când primului grup, în loc de bucăți de hârtie, i se distribuie bancnote și i se cere să le ordoneze după valoarea lor etc.

În a doua etapă a studiului, cele două grupuri se întâlnesc într-un spațiu comun și li se cere să rezolve probleme mai mult sau mai puțin complicate, precizându-li-se că, dacă au nevoie de ajutor, se pot adresa celorlalți participanți. Subiecții care au fost „expuși" la bani cer mai puțin ajutor de la ceilalți, iar când li se cere lor ajutorul, dau sfaturi mai puține și foarte scurte. Când examinatorul, așezat într-un fotoliu, le cere după testare: „Veniți să stați lângă mine, să discutăm un pic...", voluntarii activați de percepția banilor se apropie de examinator mai puțin decât ceilalți din grupul de control. Astfel, simplul fapt de a vedea imaginea banului ne face să fim mai puțin solidari și ne îndepărtează de ceilalți, cel puțin încă ceva timp, după exercițiu.

„Nu ne
comportăm la fel
într-o mănăstire,
într-un cazinou
sau pe un stadion
înțesat cu suporteri
supraexcitați."

Un pacient de-al meu (care lucrează la taxe și impozite) devenise obsedat de site-urile de comparare a prețurilor: ori de câte ori voia să cumpere ceva (un bilet de avion, o pereche de pantofi etc.), compara, pe internet, prețurile produsului pe care îl voia. Petrecea între una și două ore pe zi cu așa ceva: mintea îi era contaminată de ideea că ar fi putut să se lase păcălit. Personal, prefer să mă las păcălit decât să pierd o oră căutând prețul cel mai bun; dar eu am norocul să am o meserie care nu mă pune să mă gândesc la bani toată ziua, așa cum se întâmplă cu bietul meu pacient.

Un alt studiu asupra influenței problematice a expunerii excesive la bani arăta că studenții de la științe economice sunt mult mai narcisici decât studenții de la psihologie din aceeași generație și sunt mult mai materialiști și mai atașați de bani. Nu se pune problema să-i judecăm pentru asta: pur și simplu facem constatarea că este probabil ca valorile culturale ale unei facultăți din domeniul economic să înlesnească acest gen de atașamente mult mai mult decât valorile unei facultăți de psihologie.

MATTHIEU: Simpla prezență a unei arme declanșează procese psihologice care sporesc agresivitatea. Un psiholog le-a dat ocazia unor subiecți voluntari să se răzbune pe cineva care le adresa insulte (un complice de-al psihologului), administrându-i acestuia șocuri electrice (fictive în realitate). În fața a jumătate dintre ei, autorul experimentului punea pe masă un pistol (sugerând tacit că era pentru alt experiment). Or, subiecții care aveau arma în față administrau mai multe șocuri electrice decât ceilalți.

CHRISTOPHE: Da, un simplu obiect este suficient pentru a trezi în noi atitudini asociate cu universul nostru cultural, cu semnificațiile și valorile pe care le vehiculează. Același gen de studii s-a făcut și cu telefoanele mobile: este destul să pui un telefon, pe masă, între două persoane, pentru ca dialogul dintre acestea să fie afectat (se percepe o empatie mai scăzută din partea interlocutorului, tendința de a aborda subiecte mai puțin intime, mai puțin personale).

Iar apoi, dincolo de obiecte, există influența directă a reclamelor care ne vizează comportamentele. Am văzut în ultimii ani cum au proliferat site-urile care incită la infidelitate. Este absolut uimitor! Fie că ești pe bicicletă, în mașină sau în metrou, ești expus la o mulțime de incitări să îți înșeli soțul sau soția în mod discret și fără să fii pedepsit! Mergi pe un site, întâlnești alte persoane căsătorite, care vor să trăiască experiența fără să fie descoperite, și gata! S-a făcut! Acestea sunt dorințe care ne pot cuprinde pe toți, nu asta mă deranjează, ci exploatarea comercială și incitarea la această tendință potențială, cu consecințe dramatice.

MATTHIEU: Ele ating un punct slab al oamenilor, trezesc o tentație și o amplifică mult.

ALEXANDRE: Ce pot face voința și rațiunea în fața acestor nade, în fața acestor cântece de sirenă ivite peste tot în jur? Cum să dejucăm capcanele și să nu cădem în plasă când tot ceea ce ne înconjoară ne invită la consum, când cutia poștală este plină ochi de reclame pentru *junk-food*? Lucrețiu știa asta foarte bine, deși pe vremea lui încă nu erai agresat de ingenioșii creatori de publicitate, care excelează în arta de a atrage mușteriii: „Cât timp lipsește lucrul pe care îl dorim, ni se pare că le întrece pe celelalte; apoi, după ce l-am dobândit, dorim altceva; și aceeași sete îi stăpânește pe cei care năzuiesc necontenit în viață".

CHRISTOPHE: Adesea, reclamele funcționează pentru că se cuibăresc în nevoile noastre psihice autentice, pe care le deturnează. Noi aspirăm la fericire, iar reclamele ne promit fericirea dacă vom cumpăra această canapea (vedem câțiva prieteni râzând fericiți pe o canapea), această mașină (vedem o familie fericită plecând cu mașina în vacanță) etc. Și totuși, consumând, noi nu găsim fericirea, ci o plăcere, pe care o obținem rapid și care dispare la fel de rapid. Cercetătorul american Robert Lustig susține că aceste plăceri legate de consumul rapid (jocurile video, mâncărurile dulci,

sexul pe bani, shoppingul, rețelele sociale...) stimulează secreția de dopamină, neurotransmițătorul plăcerii, și ne duc repede la adicție, care este pierderea supremă de libertate și cea mai bună cale de a întoarce spatele fericirii pe care o cauți, de fapt. Același lucru și cu publicitatea pentru credite obținute ușor și fără condiții: „Cumpărați acum și plătiți mâine". Se știe că, până la urmă, îi determină pe cei mai fragili și mai impulsivi să se îndatoreze ca să cumpere bunuri și servicii, care îi vor aduce ulterior în situația de a căuta și alte plăceri comercializate, în loc să îi lase să-și construiască o fericire liniștită, cât mai departe de incitările la consum. Este o problemă de ecologie socială enorm de mare.

MATTHIEU: Am cunoscut o americancă, o prietenă căreia i se luaseră toate cărțile de credit: cheltuia de două ori mai mult decât câștiga. Era o boală, și ea știa asta. Din lipsă de luciditate și, până la urmă, de libertate, această prietenă devenise victima unei societăți care produce intenționat un surplus de bunuri de consum, inducând prin aceasta o pulsiune compulsivă de a cumpăra.

Care sunt referințele noastre culturale?

ALEXANDRE: Ca să ne clădim, să ne edificăm unii pe alții, avem nevoie — dincolo de modele — de repere, de referințe, de surse de inspirație. Cărțile, filosofii, autorii, dar și nenumărate întâlniri cu oamenii m-au salvat efectiv.

Ce facem cu zilele noastre? Ce ne hrănește cu adevărat interiorul? Deschid televizorul, navighez pe internet ca să mă aleg cu un torent de cinisme. Și ce să mai zic de YouTuber-ii cu magnetism suspect, care se înstăpânesc pe creierul nostru ore de-a rândul? Ce contrast singular cu fețele înțelepților, cu surâsul călugărilor, cu drapelele cu rugăciuni fluturând în vânt, ca cele pe care le-am văzut în Nepal, când am fost la tine în vizită, Matthieu! Oriunde m-aș fi uitat, vedeam o trimitere blândă la interioritate. Nicio legătură cu nadele creatorilor de publicitate, cu corpurile dezgolite și

invitațiile la adulter, despre care vorbeai mai înainte, Christophe. Și totuși, rămân la convingerea că libertatea se poate găsi și în mijlocul acestui cotidian atât de agitat.

MATTHIEU: Publicitatea și „marketingul" au drept scop recunoscut, conform spuselor fondatorilor lor din anii treizeci, *să ne facă să cumpărăm lucruri de care nu avem nevoie* și să *creeze* alte nevoi. Ne-am putea antrena să ne dezvoltăm compasiunea așezându-ne în fața unui magazin și contemplând clienții care se năpustesc pe obiectele de consum, precum copiii care se aruncă pe dulciuri sau precum fluturii atrași de o flacără. În loc să ne uităm de sus la ei, ne vom raporta la ei cu bunăvoință, dorindu-le sincer să scape de toate aceste momeli.

ALEXANDRE: Societatea, mass-media, rețelele sociale pot vehicula niște standarde zdrobitoare, care să ne lase, pe termen lung, nesatisfăcuți și epuizați. Cum să ne găsim locul fără să trebuiască să ne jucăm de-a Superman sau de-a Superwoman? De ce am avea nevoie să fim toți de excepție? De frică să nu fim respinși sau că nu o să fim iubiți? Ce norme planează amenințător asupra unei vieți? Trebuie neapărat să te deosebești de ceilalți, să cauți neapărat performanța? Ce este azi valorizat? O viață întreagă dedicată celuilalt? Reușita socială?

Și aici, dacă vrei să urmezi chemarea înțelepciunii, trebuie să fii cumva subversiv. Să nu-l mai reificăm pe celălalt, să nu mai considerăm o relație ca o prestare de servicii și contraservicii, ca pe o tranzacție bazată pe principiul *„win-win"*. Cum să ne ascultăm busola interioară, cum să coborâm în noi, să plecăm urechea la o altă voce decât cea a individualismului?

Filosoful american John Rawls ne propune un experiment de gândire care, cu siguranță, ne poate elibera de tiparele de gândire și ne poate ajuta să scăpăm de nenumăratele prejudecăți, de favoritismul și de partizanatul care ne împiedică să gândim liber. De altfel, nici nu e nevoie să aderăm la valorile lui pentru a face acest

exercițiu. În *Teoria justiției*, John Rawls se întreabă cum s-ar putea forma un sistem de organizare socială absolut justă. El își imaginează că legiuitorul ar trebui să conceapă legile ca și când nu ar ști în ce condiții va urma să trăiască în viitor. Mâine, poate că îmi voi pierde slujba, poate că o să mă îmbolnăvesc, poate că o să am un accident... Din instinct, votăm și gândim cu un anumit bagaj, ne apărăm interesele. Filosoful ne incită să dăm la o parte toate prejudecățile, aceste distorsiuni de interpretare, și să ne smulgem de la gât colierul de sclav impus de constrângeri, ca să încercăm să îmbrățișăm un alt punct de vedere. Exercițiu eminamente eliberator: să te pui în locul celorlalți, să-ți imaginezi zidurile de care se ciocnesc cei defavorizați.

Invitație genială să ne scoatem ochelarii de cal, să ne lărgim viziunea asupra lumii, să facem curățenie și să ne lepădăm de toate etichetele pe care le folosim ca să judecăm totul: pe ceilalți, viața, pe noi înșine. Orice societate își creează exclușii, îi pune pe unii pe margine. Și multe tiranii ne pot prinde în lațul lor: dictatul normelor, despotismul egoului, apăsarea lui „ce-va-zice-lumea“, conformismul și, în unele cazuri, anticonformismul. Este urgent să ne conectăm cu adevărat la noi înșine și la ceilalți. Să ne deconectăm un pic de agitațiile care se dezlănțuie la suprafață, ca să îndrăznim apoi să stabilim legături adevărate, fără să punem întrebări, fără să avem așteptări și fără niciun fel de calcule.

MATTHIEU: Deseori s-a subliniat, și pe bună dreptate, că hiperconectivitatea din rețelele sociale poate genera o formă de singurătate. Ce înseamnă că ai o mie cinci sute de „prieteni“ pe Facebook? Sigur, nu ceea ce se înțelege, în general, prin prietenie. O socioloagă a observat că mediile, numite în mod bizar „sociale“, fac ca individul să ajungă să fie singur până la urmă, deși este conectat cu multă lume. Îmi aduc aminte de un desen dintr-un ziar, în care se vedea un bloc imens, seara. Prin sutele de ferestre luminate se vedeau oameni singuri, așezați în fața calculatorului, „comunicând“ cu altcineva. Un tânăr de 16 ani, mare adept al SMS-urilor

și mesajelor scrise pe internet, mi-a spus oarecum cu regret: „Într-o bună zi, dar nu chiar acum, mi-ar plăcea să învăț cum se poartă o conversație". Trecem de la conversație la conexiune. Schimburile electronice sunt lapidare, rapide și uneori brutale. Conversațiile umane, față în față, sunt de altă natură: evoluează mai încet și sunt mult mai nuanțate și subtile; se ține cont de expresiile faciale ale celuilalt, de tonul vocii sale, de postura corporală, tot atâția factori care favorizează empatia, rezonanța emoțională.

Nu putem nega faptul că rețelele sociale le oferă cetățenilor lumii un potențial de a se întâlni fără precedent, posibilitatea de a rămâne în contact cu prietenii, de a scăpa de sub controlul regimurilor dictatoriale sau de a-și uni eforturile pentru o cauză nobilă. Dar aceste rețele au devenit și o vitrină a narcisismului care permite fiecăruia să atragă un maximum de atenție asupra sa. Deviza rețelei YouTube este *„Broadcast yourself" („Difuzează-te").* În Statele Unite, unele pagini de Facebook se deschid pe lozinca *„I love ♥ ME"*.

CHRISTOPHE: Din păcate, toate datele disponibile ne arată că folosirea intensă a rețelelor sociale este strâns legată de suferințe emoționale, de nemulțumiri existențiale și de simptome anxioase și depresive; cel puțin folosirea adictivă, necontrolată și în doze mari. Aceasta este toată problema, căci ecranele și rețelele sociale au, desigur, și laturi pozitive.

Un alt subiect de preocupare este că, pe lângă că ne compromitem libertatea interioară prin dependențele pe care ni le induc rețelele sociale, acestea din urmă sunt o amenințare și pentru libertățile noastre exterioare, prin faptul că înregistrează și utilizează datele noastre personale. Să nu uităm ce am aflat despre utilizarea informațiilor provenite de pe rețelele sociale, pentru a se influența votul electorilor americani la alegerile americane din 2017, când a câștigat Trump. În fiecare zi, comportamentele de cumpărare ale zecilor de milioane de consumatori din toată lumea sunt manipulate exact în același fel. Este urgent să dezvăluim și să ținem sub control aceste practici și, mai mult, să ne dezbărăm

de ele. A consuma inutil nu înseamnă doar a acumula obiecte: înseamnă a acorda o prea mare parte din atenția noastră, din energia noastră mentală și din valorile noastre unor lucruri care nu merită. Înseamnă a ne pierde libertatea (materialismul te împinge spre și mai mult materialism, consumerismul, spre și mai mult consumerism) și deci a ne pierde până la urmă fericirea.

ALEXANDRE: Nenumăratele influențe care ne teleghidează vin să ne răscolească identitatea: Cine sunt eu? Un consumator docil, o paiață, o marionetă, o păpușă de paie purtată de valurile legilor pieței, un cerșetor în căutare de afecțiune? Pentru a scăpa de tirania consumului, să ne punem o întrebare: cui i-am dat telecomanda vieții mele? Cine e la comandă? În ochii lui Montaigne, cel mai mare lucru din lume este să știi „să fii al tău". De aceea, e nevoie de o asceză voioasă, de o cunoaștere „voioasă", ca să ne eliberăm de ghiulelele de ocnași de la picioare, de roluri, de măști.

O simplitate senină?

MATTHIEU: Noțiunea de „simplitate" ne evocă celor mai mulți dintre noi o asceză, o sărăcire a vieții. Și totuși, experiența ne arată că simplitatea voluntară este sursa unor satisfacții adânci. Ce e mai plăcut? Să-ți petreci ziua cu copiii sau cu prietenii acasă, într-un parc sau în natură sau să ți-o petreci umblând prin magazine sau schimbând canalele încontinuu la televizor? Simplitatea nu constă din a ne priva de ceea ce ne face fericiți — căci nu ar avea niciun sens —, ci din a ne descotorosi de tot ce ne îndepărtează de fericire. După cum spunea înțeleptul taoist Zhuang Zi: „Cel care a pătruns sensul vieții nu își mai consumă energia cu ceea ce nu contribuie la viață". Simplitatea voluntară este o viață simplă la exterior și bogată în interior. Un sondaj făcut în Norvegia a arătat că trei sferturi dintre cei interogați preferă o viață mai simplă, centrată pe ceea ce este esențial și indispensabil, față de o viață opulentă, legată de numeroase avantaje materiale obținute cu prețul unui grad ridicat de stres.

„Simplitatea nu
constă din a ne
priva de ceea ce ne
face fericiți, ci din
a ne descotorosi
de ceea ce ne
îndepărtează de
fericire."

În ce-l privește pe Pierre Rabhi, el consideră că o „sobrietate fericită", care ne-ar modera nevoia de lucruri inutile, ne-ar ajuta să nu mai fim prostiți de momelile din societatea de consum și să repunem omul, omenescul, în centrul preocupărilor noastre.

Efectele consumerismului au fost studiate de psihosociologi, mai ales de Richard Ryan și Tim Kasser. Studiile lor, desfășurate de-a lungul a două decenii, au arătat că indivizii cei mai înclinați să consume, cei care acordă prioritate bogăției, imaginii, statutului social și altor diverse valori materialiste, sunt mai puțin mulțumiți de viața lor decât cei care pun accentul pe valorile fundamentale ale vieții, precum prietenia, mulțumirea, calitatea experiențelor trăite, preocuparea, grija pentru celălalt, precum și pe sentimentul de apartenență și de responsabilitate față de societate și de mediu.

CHRISTOPHE: Dar ce greu și complicat este să reziști! Cei care avem deja o vârstă și nu ne-am născut în această lume a incitărilor multiplicate peste tot împrejur putem să ne protejăm mai bine, cel puțin parțial. Și totuși... e atât de ușor și de plăcut să cumperi tot felul de lucruri de pe internet, să cedezi în fața cântecului de sirenă al unui clic ce-ți va goli cardul de cumpărături... Câte asemenea dificultăți îi așteaptă în perspectivă pe cei tineri!

Deunăzi, fiica mea cea mai mică îmi vorbea de slujbele pe care are de gând să și le ia în timpul verii: baby-sitting, distribuire de pliante și, din când în când, mici prezentări de modă pentru școlile de profil... Și în timp ce îmi vorbea, cred că mi se puteau citi gândurile pe față, pentru că la un moment dat și-a dat seama și s-a oprit: „Nu prea îți place când îți vorbesc de prezentări de modă, sau nu îți pasă". Și, brusc, am înțeles că efectiv aveam o judecată negativă; i-am răspuns că nu mă interesează mai puțin, dar că nu îmi place acel mediu, că îl consider nesănătos, superficial, bazat excesiv pe aspect, pe aparențe — de acolo, ești dat afară de îndată ce nu mai ai dimensiunile, greutatea sau vârsta potrivită. E drept că, în timp ce îmi vorbea, nu am zâmbit deloc și nici nu am scos

vreun cuvânt de încurajare. Și, totuși, e o fată altruistă, generoasă, care dă bani lunar pentru cauze umanitare.

MATTHIEU: Dacă ar încerca să le facă pe amândouă, n-ar trebui să ne mire dacă multe dintre aceste fete care prezintă modă ocazional s-ar simți mai fericite când fac voluntariat decât atunci când participă la o prezentare de modă!

CHRISTOPHE: Da, pe termen lung, dar când ești tânăr nu te simți atras de așa ceva. Pe Instagram sau pe Facebook, preferi să pui o poză cu tine prezentând modă pe un podium, decât să te arăți cum citești cărți unor puști din cartierele de locuințe sociale... E greu să le spui asta fără să ai un aer moralizator, fără să le dai impresia că-i judeci sau că îi iei de sus.

MATTHIEU: Da, Christophe, mi-e foarte clar că în zilele noastre, mulți tineri sunt prea supuși dictatului aparențelor prin Facebook, Twitter & Co., care întrețin cultura aspectului. Cum să mai ai ocazia să te sensibilizeze noțiunile de altruism și de generozitate, cel puțin în această fază a vieții? Îmi amintesc de un tânăr care mi-a spus, la sfârșitul unei conferințe pe tema altruismului, că totul i se părea „deprimant"! Bombardamentele vizuale din presa tabloidă nu îi ajută deloc. Deci nu e vorba aici să faci morală, ci să sensibilizezi un număr cât mai mare de tineri la evidența experienței trăite. Mă gândesc la un studiu făcut de celebrul psiholog american Martin Seligman. Li se dădea unor studenți o sumă de bani și apoi primei jumătăți dintre ei i se propunea să-i folosească pentru distracție — să meargă la restaurant, la cinema, la o înghețată, să meargă la shopping etc. —, iar cea de-a doua jumătate trebuia să folosească banii în activități de voluntariat, pentru ajutorarea persoanelor în vârstă, pentru acțiuni de tipul „o masă caldă pentru săraci", să viziteze copii bolnavi în spitale etc. Rezultatele au fost concludente: studenții care făcuseră voluntariat au relatat la sfârșitul zilei că fuseseră mai mulțumiți, mai entuziaști, mai

atenți, mai amabili și chiar mai apreciați de ceilalți. Gradul lor de satisfacție îl depășea cu mult pe cel al studenților care se dedaseră la căutarea de plăceri hedoniste personale. Încă o dată, este important să li se dea ocazia să se lămurească singuri și să se gândească serios la asta.

Presiunea timpului și efectul martorului

CHRISTOPHE: Printre toate influențele care ne pot schimba comportamentele și modul de gândire, și care ne pot face să ne pierdem libertatea de acțiune în conformitate cu valorile și viziunea noastră asupra lumii, se numără și presiunea timpului. Un studiu experimental, destul de vechi deja, dar devenit unul clasic, arată că sub presiunea timpului acționăm împotriva aspirațiilor noastre. Cercetarea cu pricina s-a făcut cu studenți de la teologie, cărora li s-a cerut să scrie o predică despre parabola Bunului Samaritean din Noul Testament. În parabolă ni se povestește cum un călător a fost atacat de tâlhari, care l-au lovit, i-au luat toate bunurile și apoi l-au lăsat să agonizeze la marginea drumului. Un prim călător a trecut pe acolo, apoi un al doilea, dar niciunul nu s-a oprit. Doar al treilea, Bunul Samaritean, s-a oprit și l-a ajutat pe bietul om care zăcea pe jos. Li s-a cerut studenților să citească cu atenție textul și să pregătească o predică, iar apoi să se deplaseze într-un cartier vecin, la un studio de înregistrări, și să citească predica pentru a fi înregistrată. După ce au terminat de scris predica, unei jumătăți dintre ei i s-a spus: „Grăbiți-vă, ați întârziat, mergeți repede la studio să nu vă pierdeți rândul, căci după aceea nu veți mai putea înregistra!" Ei trebuiau să meargă pe un traseu dinainte stabilit, unde un actor trimis de cercetători, avea misiunea să se întindă pe jos sub un gang și să geamă ca omul din parabolă! Două treimi dintre studenții care nu au fost puși sub apăsarea presiunii timpului s-au oprit să dea ajutor (bănuiesc că cei din treimea care nu s-a oprit erau stresați de gândul înregistrării!). În schimb, presiunea de timp exercitată asupra celuilalt grup a dus la situația în care doar

10% dintre ei s-au oprit. Unul din zece! Și asta, când acești studenți la Teologie tocmai făcuseră o lucrare despre o parabolă în care se vorbește despre altruism!

MATTHIEU: Pe lângă influența exercitată de presiunea timpului, s-a observat și o diluare a tendinței de a ajuta dacă sunt de față mai mulți oameni. Când cineva are nevoie de ajutor, cu cât sunt mai mulți oameni în jur, cu atât tindem să ne spunem: de ce să fiu eu cel care iese din mulțime să intervină și, de ce nu, altcineva? Ezităm să avem inițiativă și să ne demarcăm de ceilalți, ca să dăm o mână de ajutor în fața tuturor. Un studiu a arătat că jumătate dintre persoanele care se confruntă singure cu o situație de urgență simulată realist intervine, în timp ce această proporție scade dramatic când sunt prezenți doi martori. Această reacție este cu atât mai pronunțată cu cât grupul este mai numeros. Această diluare a responsabilității a fost numită „efectul spectatorului" sau „efectul martorului".

ALEXANDRE: Unii autori încearcă să explice indiferența, dezinteresul și, până la urmă, lipsa de respect care ne pândesc. Legat de aceasta, ei evocă sindromul *Răului Samaritean,* care — spre deosebire de compatriotul său — nu se oprește când vede un tip rănit căzut pe jos. Urmându-și drumul, el are cu siguranță alte treburi de făcut, decât să dea o mână serioasă de ajutor, să susțină, să ajute pe cineva. Se pare că, așa cum spui tu, Matthieu, efectul grupului sporește această răceală: individul care se scutește de orice efort se gândește că se va găsi un suflet caritabil ca să-l scape de chinuri pe nenorocitul căzut pe jos. Totul se petrece ca și când într-un grup, într-o comunitate, responsabilitatea noastră s-ar dizolva complet. Recent, un prieten îmi mărturisea că, în tinerețe, era șocat când întâlnea pe stradă câte un vagabond. Azi, din păcate, nu mai este deloc surprins când vede familii întregi dormind pe trotuare. Cum să nu lâncezești în indiferență? Cum să rămâi disponibil și să nu delegi altora implicarea și responsabilitatea?

CHRISTOPHE: Oamenii sunt o specie socială, dar sub efectul suprapopulării, al presiunii timpului, pot regresa spre o lume gregară: ei stau cot la cot, dar sunt indiferenți unii față de ceilalți. Această indiferență nu este o „libertate" de a alege, o autonomie, ci o profundă regresie și o profundă sărăcire.

Cum poate mediul social să ne favorizeze libertatea

CHRISTOPHE: Cum ar arăta un mediu social care facilitează libertatea interioară? Ei bine, fără îndoială ar fi un mediu care ar controla atent toate formele de incitare și de manipulare. Am înțeles că este necesar să se legifereze pe tema publicității pentru alcool sau pentru jocurile de noroc, dar nu trebuie să ne limităm doar la atât: modul inteligent în care este concepută publicitatea ca să se insinueze adânc în creierele noastre (neuromarketingul) este evident o problemă pentru libertatea noastră interioară (ar trebui să putem cumpăra doar lucrurile de care avem nevoie, și nu tot ce ni se agită pe sub ochi și în fața egoului), și este o problemă și pentru bunăstarea noastră autentică (căutarea fericirii și nu adicția de plăceri).

Până când aceste manipulări vor fi interzise sau mai bine limitate prin lege, educația trebuie să-l învețe pe fiecare cetățean să se apere. Cu ceva timp în urmă, am participat la un experiment făcut în școli, menit să protejeze stima de sine a adolescenților împotriva dictatului siluetei slabe și a căutării dezlănțuite după un aspect fizic conform cu canoanele modei: concepuserăm un program complex prin care să-i învățăm pe adolescenți cum să citească reclamele, cum să le înțeleagă intențiile și minciunile. Și Radio France le propune cu regularitate elevilor de școală generală să învețe să-și pună întrebări despre informațiile primite și despre sursele acestora, să descopere ceea ce numim *fake news*, știri false, contrafăcute... Generalizarea, în școli, a programelor de autoapărare

intelectuală ar contribui, fără îndoială, la limitarea masivă a riscurilor de manipulare la care suntem expuși zilnic.

Desigur, sarcina pare imensă, dar când vedem că astăzi oamenii petrec mai mult timp în fața ecranelor decât în natură, ne putem da seama de dezastrul care urmează dacă nu se face nimic...

ALEXANDRE: E uimitor ce spui și ne oferi în același timp un instrument luminos: să reperezi neuromarketingul și, treptat, să te amuzi deprogramându-te de toate condiționările care te împing să funcționezi pe pilot automat. Ca să nu ajungem ca niște roboți ruginiți, Swami Prajnanpad ne dă un diagnostic dintre cele mai lămuritoare: „Gândurile voastre sunt niște citate, emoțiile voastre sunt imitații, acțiunile voastre sunt caricaturi". Da, munca spirituală constă din a te elibera cu voioșie, din a fugi departe de prejudecăți, de reflexe, de obiceiurile înguste, de violența mimetică, una care ne împinge să dorim cu toții același lucru, chiar cu riscul de a ne însuși ce-i aparține altuia.

În fond, libertatea are nevoie de un slalom constant între tirania lui „eu" și dictatura „impersonalului *se*", între supremația capriciului și supunerea oarbă la „ce-va-zice-lumea", la presiunea socială. Trebuie să devenim noi înșine cu bucurie și fără să forțăm nota, să vedem de pe acum că suntem bărbați și femei supuși influențelor. Nu ne naștem liberi, devenim liberi. Gândirea critică, capacitatea de empatie, facultatea de a ne desprinde de convingerile noastre, niciuna nu cade din cer... Visez la o școală în care să se predea toleranța și solidaritatea, care să *dăuneze prostiei* și să incite la dialog, la întrajutorare, la respect. Și credeți-mă, prieteni, aici e de lucru, nu glumă!

Cum să ne smulgem din determinisme într-o societate care se încăpățânează să judece după aparențe și care — în același timp — lasă atâția oameni pe margine? De ce mai există încă atâtea ghetouri, atâția handicapați batjocoriți, bătrâni izolați, străini ținuți separat, marginalizați, arătați cu degetul? A depune eforturi ca toți să poată înflori și trăi fericiți nu este o dorință pioasă. Înseamnă,

concret, să luptăm împotriva discriminării, să renunțăm să mai îngropăm oamenii sub tone de etichete, să avem curajul să vedem cu alți ochi diferențele. Mental FM difuzează cât e ziua de lungă tot felul de *fake news*, ne păcălește și ne îmbrobodește. De aici, necesitatea de a dezvolta unelte care să ne ajute să fim noi-înșine, să revenim la adevărata noastră natură, care nu este supusă dominațiilor și rămâne infinit liberă.

MATTHIEU: Ne putem regăsi libertatea dacă ne simplificăm acțiunile, vorbele și gândurile și dacă evităm să ne lăsăm acaparați de activitățile cronofage și dispersatoare, care ne aduc doar satisfacții minore. Să preferăm acele activități sau nonacțiunea care ne permit să lăsăm conștiința deplină a momentului prezent să predomine asupra curgerii timpului. Trebuie, în sfârșit, să ne refacem legătura cu natura, cu locurile în care meditația se poate face la fel de bine în interior sau în exterior, și, în care, nu avem impresia că înotăm contra curentului.

Virtuțile smereniei

CHRISTOPHE: Mai există un risc care ne amenință libertatea: cel al deturnării aspirațiilor noastre spirituale. În psihiatrie, observăm că mulți dintre pacienții noștri vulnerabili își găsesc liniștea în discursul sectelor care le oferă promisiunea unui mediu fratern aici pe pământ și a unei minunate vieți de apoi, pe lumea cealaltă.

MATTHIEU: În zilele noastre, mulți sunt tentați de religii „à la carte", care își datorează parțial succesul voinței de a menaja, respectiv de a flata egoul, în loc să îl demaște. Mai ales în Statele Unite, predicatorii evangheliști, cu aer de vedete, nu încurajează deloc smerenia și inflamează cu bună știință înclinațiile narcisiste. Se vând tricouri pe care este scris: „Isus mă iubește pe Mine". Un evanghelist foarte cunoscut a proclamat: „Dumnezeu vrea să fiți bogați." O dovedește, de altfel, foarte bine, chiar el personal!

ALEXANDRE: Mai planează în aer și riscul ca unii să se creadă buricul pământului și să-L instrumentalizeze pe Prea-Înaltul, transformându-L într-un servitor bun de orice corvoadă și la dispoziția egoului lor. Apropo de planare, nu demult, într-un avion arhiplin, un cuplu de credincioși se reculegea și apoi a înălțat cu glas tare către Ceruri următoarea invocație vibrantă: „Doamne, binecuvântează zborul nostru și ajută-ne să aterizăm cu bine la Geneva!" O precauție legitimă! Și totuși, nu era acolo nicio aluzie la milioanele de călători care se deplasează prin lume, niciun gând pentru cei și cele care suferă aici jos, pe Pământ. De ce să nu cuprindem în rugăciunile noastre întreaga omenire și toate avioanele din lume? De ce să nu dăm aspirațiilor noastre o vocație universală? Trebuie să ieșim cât se poate de repede din acest șovinism, ca să-i unim pe toți bărbații și pe toate femeile.

Poți oare practica efectiv o religie pentru tine, ghemuit într-un colțișor, fără să-ți pese de soarta altora? De ce naiba trebuie ca religia să se replieze asupra sieși? Marii mistici ne avertizează că legătura noastră cu Dumnezeu poate fi deturnată, căci este tentant să lâncezești în tine într-o pseudosecuritate. În cuvinte clare și limpezi, Fénelon ne invită, pe fiecare în parte, să ne desprindem de noi înșine: „Ieșiți deci din voi înșivă și veți găsi pacea!" Nu e vorba să o luăm la fugă. Este vorba de a ieși din bula egoului, din confortul pseudocertitudinilor, din spiritul de profit, de care trebuie să scăpăm. Dumnezeu nu este o vacă de muls și nici agent de asigurări. Mergem către el fără interese, fără să urmărim ceva anume.

Pe această temă, Sfântul Pavel, în *Epistola către Filipeni*, vorbește despre „kenoză". A-L urma pe Christos, înseamnă, pentru credincios, să se deșerte de sine, să se golească literalmente de narcisism, de dorințele egocentrice, de toate rolurile pe care nu încetează să le joace din zori și până în seară. În „Predica de pe munte", Iisus spune sus și tare că „cei smeriți vor moșteni pământul".

Pe lângă caricaturile grosiere, rămâne loc suficient pentru credința care eliberează, care ne ajută la demontarea micului eu, la uitarea de sine, pentru a ne dărui total aproapelui.

MATTHIEU: Occidentalii sunt în general surprinși când îi aud pe marii erudiți sau pe contemplativii orientali spunând: „Nu sunt nimic special și nu știu mare lucru". Ei iau aceste afirmații drept falsă modestie.

În Occident, smerenia este considerată uneori ca o slăbiciune, deci este disprețuită. Romanciera și filosoafa americancă Ayn Rand, apostol al egoismului, nu a ezitat să proclame: „Respingeți smerenia, acest viciu cu care vă înveliți ca-n zdrențe, spunându-i virtute". Și totuși, orgoliul, exacerbarea narcisică a eului închide ușa oricărui progres personal, căci pentru ca să afli că nu știi, trebuie întâi să admiți că nu știi. Smerenia ne permite să ne dăm seama de dimensiunile drumului pe care îl avem de parcurs și ne determină să fim reținuți cu afișarea calităților pe care ni le-am însușit. Smerenia are o valoare uitată în lumea contemporană. Suntem mai degrabă încurajați să ne „afirmăm", să ne „impunem", să fim „frumoase" (sau frumoși), să apreciem aparențele, aparența mai mult decât fondul, ființa.

ALEXANDRE: Trebuie neapărat să revalorificăm sensul „smereniei" (*humilité*), dincolo de conotațiile ei vlăguite. Această virtute nu are nimic de a face cu autoflagelarea, cu disprețul de sine, care ne-ar trimite instantaneu în cea mai neagră tristețe. Îmi place că, în limba franceză, etimologia cuvântului „*humilité*" — din latinescul, *humilis, humus* — ne trimite la pământ, la nivelul de jos, la ceea ce este aproape de sol. A da dovadă de umilință, de smerenie înseamnă, deci, să privești realitatea în față, să rămâi cu picioarele pe pământ, fără să depreciezi și nici să supravalorizezi ceea ce este. Să garantăm că această forță deschide o iubire autentică de sine, care nu are nimic de-a face cu narcisismul și nici cu vreun cult frenetic al eului. Ea ne ajută să facem corp comun cu ceea ce este: cu resursele, calitățile, dar și cu fragilitățile și vulnerabilitățile noastre. Paradoxul vieții spirituale este enorm, căci e vorba de a avea grijă de ființa ta, fără să faci prea mare caz de tine. De aici, un drum riscant și îngust, de creastă, de unde poți să cazi la orice

pas și să te prăvălești pe panta disperării, a denigrării permanente, sau te poți afunda în prăpastia megalomaniei...

MATTHIEU: Eliberat de speranță și de frică, cel smerit are o naturalețe detașată și nu își face probleme de „imagine". Smerenia este deci o calitate pe care o regăsim invariabil la înțelept. Călătorind cu Dalai Lama, am avut de atâtea ori ocazia să constat smerenia plină de bunătate cu care tratează pe toată lumea. El este la fel de prezent și de atent cu toți, de la cel mai mărunt om, până la mai marii lumii. Am fost odată cu el la Parlamentul European de la Strasbourg; se organizase și un dejun oficial la care participau vreo douăzeci de șefi ai delegațiilor unor țări europene. Când am intrat în salon, Dalai Lama a văzut doi, trei bucătari care se uitau prin ușa întredeschisă de la bucătărie. Părăsindu-i pe reprezentanții națiunilor, s-a îndreptat direct spre bucătărie unde a stat două minute cu personalul. Apoi, s-a întors la masa oficială unde toată lumea îl aștepta în picioare și a spus: „Miroase tare bine!"

CHRISTOPHE: Smerenia prezintă interes și pentru că este o formă de eliberare: ea ne face conștienți de limitele noastre și de lipsurile noastre, și nu mai încercăm să le ascundem de ochii altora. Smerenia se face remarcată, ne eliberează de obsesia că vom fi judecați de societate, deoarece nu mai încercăm nici să ne ascundem limitele, și nici să le afișăm (cu o falsă modestie). Prietenul nostru André Comte-Sponville îi dă o frumoasă definiție: „Omul smerit nu se crede inferior altora, dar a încetat să se mai creadă superior". Prin smerenie, renunțăm la competiția egourilor și la promovarea de sine: știm bine că sunt mult mai multe lucruri pe care nu le știm decât lucruri pe care le știm și ne interesează mai ales să învățăm, să descoperim, și nu atât să ne concentrăm la ce știm deja. Avem deci o libertate a egoului față de judecățile societății, o libertate mentală îndreptată precumpănitor spre descoperirea celor neștiute, și mai puțin spre afișarea celor știute...

Și apoi, smerenia merită atenție și în raport cu materialismul: acesta are tot interesul să ne facă să credem că suntem perfecți („Sunteți fantastici!", „Fiți mai ales voi înșivă!"), să credem că există răspunsuri pentru toate, că există soluții simple pentru orice, fără să trebuiască eforturi prea mari („Ai chef să cumperi ceva: fă un credit și cumpără!"; „Ai chef să mănânci zahăr pe săturate, dar ai diabet? Ei bine, ia medicamente care îți scad glicemia și mănâncă zahăr cât vrei, că e așa de bun!"). Dacă ascultăm acest gen de cântece de sirenă, care ne împing să ne credem liberi pentru că facem ce vrem sau dorim (de fapt ce suntem puși să dorim), o să ne trezim repede că am fost complet înlănțuiți. Smerenia este cea care ne poate ajuta și în această luptă: nu, nu sunt minunat și nici excepțional, sunt normal, fragil și manipulabil, ca toată lumea. Și trebuie să-mi deschid bine ochii atunci când sunt flatat, mai ales de reclame și de vânzătorii de adicții...

ALEXANDRE: Marea provocare este să părăsim bornele înguste ale mentalului și ale acestui cinema interior care așterne peste tot un văl gros de ceață. Individualismul are prin natura sa granițe, îngrădiri, singurătate și, ca s-o spun până la capăt, o megaizolare. Cum să nu te simți la strâmtoare în el? Cum să cunoști pacea cea adevărată când pui între tine și celălalt gratii cu țepi de fier înspre afară? Și pentru ca să explodeze bula ta protectoare, nu te ajută cu nimic dacă mustești în sucul propriu al vinovăției, rușinii și refuzului de sine. Mai bine identifică această nevoie tenace de a compensa complexele de inferioritate, identifică toată încrengătura de mecanisme de apărare. Pe un asemenea fond, smerenia ar consta din a asuma fără discuție tot ceea ce ești. Oare nu de aceea îi sfătuiește Swami Prajnanpad pe cei înscriși pe drumul creșterii să accepte că în noi există ce e mai rău din ceea ce este cel mai rău pe lume, dar și ce e mai bun din ce este cel mai bun pe lume?

TRUSA DE UNELTE PENTRU O ECOLOGIE CULTURALĂ

CHRISTOPHE

- *Să fim vigilenți:* Să nu uităm nicio clipă că evoluăm spre o societate ultramaterialistă. Imediat ce am ieșit din pădure și ne-am întors în oraș, imediat ce am pus deoparte creionul ca să trecem în fața unui ecran, suntem în vizorul multinaționalelor, al căror unic obiectiv este să ne facă să cumpărăm și să consumăm ceva. În așa ceva nu vom găsi niciodată nici fericirea, și nici un sens pentru viața noastră. Și ne pierdem libertatea. Pe stradă sau pe internet ne aflăm, deci, într-un teritoriu poluat: să fim vigilenți!
- *Să fim conștienți*: Să socotim câte ore pe zi petrecem în fața ecranelor și apoi să numărăm câte ore am petrecut în natură, mergând, privind, visând. Unde am ajuns? Cum am putea să reechilibrăm lucrurile?
- *Să păstrăm momentele prețioase*: Niciodată, niciodată, dar niciodată să nu lăsăm telefonul mobil să se interpună între noi și lucrurile bune din viață: când luăm masa, când mergem în natură, când stăm de vorbă cu cei apropiați, când suntem cu copiii, când meditām. Să dăm la o parte aceste mașinării!
- *Să ne obișnuim să postim în tot felul de moduri*: Din când în când, să o rărim cu fumatul, alcoolul, zahărul și cu ecranele. După ce trece scurta perioadă în care le simțim lipsa, să vedem cu ce ne-am ales, în ce fel ne-am eliberat.
- *Să preluăm controlul*: Să oprim alertele de la telefoane și computere. Fără beepuri și fără stegulețe care anunță un nou SMS ori

un nou e-mail. Să ne regăsim libertatea: noi suntem cei care alegem, de două-trei ori pe zi, când vrem să trecem în revistă mesajele primite.

- *Să pregătim un antidot*: Dacă nu putem evita expunerea la reclamele care nu ne plac (pe stradă, la cinema etc.), să ne spunem mereu în minte: „Reclama asta mă agresează, nu o să cumpăr niciodată produsul ăsta!" Să nu înghițim niciun hap de publicitate fără să luăm imediat și antidotul!

ALEXANDRE

- *Heidegger ne pune în gardă asupra implicațiilor negative ale tehnicii:* Cumpărarea unui telefon mobil schimbă inclusiv relația noastră cu celălalt. Ce-ar fi dacă ne-am încumeta să ne deconectăm puțin de tehnologie și ne-am lega de ceea ce ne face pe deplin umani: întâlnirile, cultura, solidaritatea, progresul interior?
- *Între legăturile de suflet și dependența afectivă se poate deschide un spațiu mare de libertate*: Nu am hotărât să stăm pe o insulă pustie, iar interdependența este însăși țesătura de la baza existenței noastre. Și, atunci, cum să ne încăpățânăm să ne blindăm împotriva celorlalți, când ceea ce ne salvează este dragostea necondiționată, deschiderea radicală?
- *Epicur ne învață ce este plăcerea de a trăi*: pentru aceasta, trebuie să dăm la o parte nemulțumirile și să alungăm nebunia care ne face să înghițim ideea că vom fi fericiți fugind tot înainte și acumulând. El diferențiază: 1. dorințele naturale și necesare — a bea, a mânca, a filosofa, a se adăposti; 2. dorințele naturale și nonnecesare — dorințele sexuale, degustarea unei mâncări rafinate; și 3. dorințele care nu sunt nici naturale și nici necesare — setea de glorie, nevoia de putere, goana după bogății. Filosoful din „Grădină" nu spune nimic care să ne strice cheful și nici nu ne plesnește moralizator peste degete. Din contra, acest eliberator autentic ne invită anticipat la o „sobrietate fericită". Această minunată formulare a lui Pierre Rabhi ne deschide spre o libertate care, astăzi, este probabil cea mai mare subversiune.

- *Elogiul smereniei, al ocolișurilor și al bucuriei*: Există nenumărate căi pentru a ajunge la detașare, la libertate, la dezlipirea de sine, iar pe drum pot apărea tot felul de devieri, de ocolișuri. Să ne ferim de rigiditate, de orice crispare. Adevărata asceză înseamnă bucurie, veselie, destindere, generozitate, coborâre pacificatoare până în străfunduri. Smerenia, acest antidot valoros, împiedică orgoliul să se înstăpânească pe dorința noastră de progres și să ne închidă într-un perfecționism steril.

MATTHIEU

- *Să ne mulțumim cu ce este necesar*: Să nu fugim după ce este superfluu și să privilegiem prieteniile adevărate față de cele interesate, farmecul libertății față de simbolurile „reușitei".
- *Să reducem la tăcere lamentările egoului*: „De ce nu mie?", când îi lipsește ceva și „De ce eu?", când e contrariat.
- *Să înțelegem că orgoliul ne face vulnerabili* (la cele mai mici eșecuri și critici), pe când smerenia este fundamental eliberatoare (față de ce-va-spune-lumea, de speranțe și de temeri).
- *Să nu legăm speranțele, fricile și temerile noastre de condițiile exterioare*: Procedând astfel, riscăm să fim decepționați de fiecare dată.
- *Să favorizăm condițiile interioare pentru fericire*: Ele ne deschid un orizont întreg de posibilități de împlinire și de mulțumire.

CORESPONDENȚĂ

ALEXANDRE–MATTHIEU

Lausanne, 5 aprilie, 2018

Dragă Matthieu,

Sper că te găsesc cu bine.

Aș vrea, mai întâi, să-ți spun din adâncul inimii un imens mulțumesc pentru prietenia ta întru bine, pentru susținerea ta necondiționată și pentru ceea ce însemni în fiecare zi. Îți sunt mai mult decât recunoscător pentru că ești un îndrumător profund și cu umor, un martor luminos și șugubăț, un eliberator neobosit...

Prima dată când ne-am întâlnit, știi bine, că sufletul meu sensibilos, fibra mea hiperafectivă s-a răzvrătit: „Dar nu e un pic cam rece tipul ăsta?" Încă de la început mi-ai dat o lecție pe care nu o voi uita niciodată: da, putem iubi cu adevărat, și chiar adânc, fără patos, fără chinuri nesfârșite, departe de seducție, de dorința de a plăcea și de voința de putere; fără să închidem pe nimeni în vreo cușcă...

Îți mulțumesc că nu mi-ai dat drumul la mână când eu, clătinându-mă pe calea progresului, mă vâram într-o fundătură, văzându-mă ajuns pe buza prăpastiei. Trebuie să îți mărturisesc că, având în vedere toate apucăturile, cel puțin *akrasice,* cu care m-am „căptușit" într-o perioadă, m-am temut că o să te îndepărtezi de tipul care nu-și prea asumă bine corpul și care se uită tulburat și gelos la ceilalți băieți. O frică banală de respingere, dezmințită cu lejeritate și voioșie de cuvintele și de acțiunile care m-au scos de fiecare dată din spirala infernală a atitudinii, a fricii, a obișnuințelor care ne învenineaza viața. De câte ori nu ți-am lăsat pe telefon mesaje îngrijorate? De câte ori nu m-a întărit vocea ta așezată, solidă, optimistă, care mă readucea urgent la viață, la încredere, la o anume libertate...

În acele clipe, la celălalt capăt al firului, un specialist nemaipomenit de la service își făcea lucrarea. Erai mecanicul de care

vorbește Chögyam Trungpa, care repară fără să judece și fără să condamne; mă asistai, mă sprijineai, cu răbdare și neobosit. Le doresc tuturor să poată conta pe un asemenea ajutor, un fel de fir telefonic „SOS-prietenie", o legătură de suflet care ne reamintește că probabil nu suntem niciodată atât de singuri și de dezarmați pe cât ne face s-o credem frica din noi.

În fond, ceea ce îmi dă enorm de gândit poate fi circumscris: frica, atașamentul, lipsa de încredere... Cum să ai curajul abandonului și cum să te lași purtat, fără să fii mereu în gardă și la pândă, după ce te-ai luptat împotriva vântului și a mareelor? Asceza capabilă să ne îndepărteze de frică, de neîncredere, de bănuială mi se pare uneori o muncă titanică, supraomenească, deloc la îndemână. Greu paradox: mai trebuie și să facem eforturi ca să ne bucurăm pur și simplu de viață, ca să apreciem darurile ei fără aceste bulversări satanice?

În fiecare dimineață, mașinăria de făcut griji se pornește imediat... Copiii pleacă la școală și eu nu mă mai gândesc la altceva decât la mașini, la podurile peste care trec, la tufișurile din calea lor, la drumul pe care merg... Și așa îmi alimentez mintea torturată iremediabil. Scenariile pe care le construiește mintea mea de tată ar putea fi surse de inspirație pentru cele mai sumbre filme de groază. Și moara din cap se tot învârtește în gol, eliminând orice șansă să o iau mai ușor: „Prudență, prudență, prudență... Vă iubesc atât de mult. Fiți vigilenți! În lumea asta poți oricând să dai peste un vitezoman, peste vreun nebun, vreun pervers... Fiți atenți pe drum, evitați persoanele necunoscute. Și, mai ales, nu urcați niciodată, dar absolut niciodată, în mașina unui necunoscut. Dacă vă dă cineva bomboane, să știți că e o capcană, o momeală. Promiteți-mi că aveți grijă. Așa ușor se pot petrece accidente...".

Știu că avertizările mele caraghioase nu au cum să îi protejeze... Dar de unde să îmi găsesc curajul să le transmit o seninătate adevărată, să-i invit firesc și eficient să aibă încredere: „Dragilor, apreciați, savurați ziua asta minunată care începe. E un noroc, un cadou, un miracol absolut să te trezești în fiecare dimineață. Deschideți

bine ochii, plecați urechea la frumusețea lumii, mergeți să învățați lucruri interesante, și dacă pe drum vă întâlniți cu cineva, zâmbiți-i larg și ascultați întotdeauna ce vă dictează busola voastră interioară". Marea lucrare, marea provocare? Să te apropii pe cât posibil de încredere aici, pe pământ, în plin necunoscut, cu zdruncinăturile de fiecare zi, fără să te închizi într-o fortăreață și să mori acolo asfixiat.

Cum să mergem de pe acum la școala încrederii, cum să o experimentăm până în străfunduri și cum să o răspândim în jurul nostru?

Pe cărările haotice care ne poartă milimetru cu milimetru spre pacea interioară, calc mărunt fără să înaintez întotdeauna. Etty Hillesum mai îmi dă câte o mână de ajutor. În fața morții certe într-un lagăr de concentrare, ea găsește libertatea interioară, indiferent de circumstanțe, să întrețină o convingere: „Voi avea forța". Nu găsești în aceste cuvinte nici un optimism orb, nici o metodă Coué reinterpretată, ci pur și simplu certitudinea că până și în mijlocul celor mai mari suferințe există, în străfunduri, o porțiune intactă pe care absolut nimic nu o poate distruge sau pângări. Dar cum, în plină aventură umană și cu atâtea vicisitudini, cum să faci să nu uiți acest mister?

Să tragem linie, ca să înaintăm spre această comoară. Se pare că încrederea se declină în trei șantiere mari, care sunt bineînțeles intim legate.

Încrederea de sine, stima de sine, acest soclu, această libertate interioară, sentimentul profund că suntem, oarecum, echipați și capabili să traversăm suișurile și coborâșurile zilnice, capabili să accedem la bucurie, la pace și la iubire.

Încrederea în celălalt. De ce ar fi neapărat adevărată și de necontestat formularea lui Sartre, „infernul sunt ceilalți"? Să crezi în altcineva poate că înseamnă, fără naivitate, să te deschizi către o experiență, o descoperire: în adâncul fiecăruia dintre noi, sub răni, traumatisme și mecanisme de apărare, se regăsesc compasiunea, iubirea, „germenele Celui desăvârșit". În ciuda tuturor dezmințirilor

aparente trebuie să ne păstrăm intactă următoarea convingere: ființa umană este fundamental bună, generoasă, altruistă. Spectacolul deplorabil al răutății cotidiene, al nedreptății, al violenței — care sunt tot atâtea rătăciri dureroase — nu aduce, neapărat, după sine în mod fatal neîncrederea, pesimismul, disperarea. Dar asta nu înseamnă să nu ne angajăm cu trup și suflet în lupta pentru o societate echitabilă și mai solidară.

În sfârșit, urmează încrederea în viață, în lume: să păstrezi bucuria în suflet, să fii disponibil în prezent și în viitor, chiar în plin neprevăzut, în plină nesiguranță, presupune să fii curajos, să ai lejeritate, multă suplețe și multă libertate și să nu mai privilegiezi sistematic cele mai negre scenarii.

În linii mari, știi bine, că sunt destul de bun la teorie. Dar clenciul este să trec la practică, să mă arunc în apă. Fără ghionturile din partea familiei și ale prietenilor, m-aș învârti mult și bine în peregrinări interioare, în deliruri țesute de fricile moștenite din trecut, din reminiscențele tenace ale unui sentiment primordial de nesiguranță. În momentele de panică, cum să găsești în tine un mijloc de a contrazice cu finețe, dar ferm în același timp, un pachet întreg de prejudecăți care întunecă realitatea; și cum să ignori vocile interioare care — hotărât lucru — pictează totul în negru?

Mă gândesc că punctul de plecare este să ai încredere în tine, în... lipsa ta de încredere, să mergi înainte cu resursele pe care le ai la îndemână, să fii convins că nicio fragilitate nu îți poate interzice să progresezi. Lucrurile se complică însă atunci când incertitudinea pare de nesuportat, când egoul cere ceva solid, consistent, permanent, cere garanții din beton armat, adică o asigurare care nu există. Această căutare vană ne epuizează și nu ne lasă niciodată în pace.

Într-o zi, m-ai invitat să contemplu angoasele și să văd că nu sunt ca niște avalanșe de stânci ce se prăvălesc pe munte în jos, și nici ca un foc care face ravagii în pădure, ci sunt, până la urmă, doar plăsmuiri ale minții noastre. M-ai invitat să văd prin experiență directă că, în mine, conștiința este infinit mai vastă decât „crampele psihice“ care mă apucă din când în când. De

atunci, tot încerc să apreciez privirea unei ființe iubite, a unui copil, a unui prieten fără să acord prea mare importanță avalanșei de premoniții care-mi sabotează orice posibilitate de odihnă, de liniște, de detașare. Învăț să mă conving că trăiesc într-un univers în care tragicul nu este niciodată foarte departe. Cum să găsești o fericire consistentă, solidă, senină într-o lume croită să fie efemeră? Și de nu știu câte ori pe zi mă desprind de acest punct de vedere hiperîngust despre lume, care depistează pericole peste tot. Dar ce de obstacole! E destul să aprinzi televizorul la știri ca să te trezești cu un torent imens de mizerii, de nedreptăți, de boli... și să îți pierzi orice speranță. Și creierul ăsta, acest aparat mental care pare conceput aproape exclusiv ca să se fixeze pe ce nu merge! De aici starea asta de alarmă aproape de nedezrădăcinat, și urmată apoi de un întreg cortegiu: teama de respingere, frica de a nu plăcea, amenințarea cu bolile, cu moartea și câte și mai câte. Vestea bună este că modul nostru implicit de funcționare (*by default*) nu este poate chiar tare ca granitul. Ca dovadă că ajutorul tău, atât de prețios, este o adevărată dinamită. Ca un meșter de la service, cu o răbdare infinită, îmi arăți că dacă o iau pe calea fricii, fac o eroare... de direcție. Excepționala ta rezistență la drum îmi redă încrederea când am tendința să trec în regimul de funcționare a mașinuțelor de bâlci, făcute să se tot ciocnească în ring.

O prietenie autentic spirituală ne lansează în perfecționarea de sine, ne spală bine interioritatea, ne curăță străfundurile de intruși, de ocupanți iliciți, de paraziți, de tirani, într-un cuvânt, de tot ce ne-a invadat în mod ilicit sufletul, ca să semene în el tulburare, zâzanie și ca să-l alieneze, să-l deprecieze, să-l posede. Cancerele mentale, virușii din căpățâna noastră, corpurile străine care ne alienează, ne chircesc și ne transformă într-o rană vie, pe toate trebuie să le îndepărtăm pentru ca „germenele Celui desăvârșit" (natura noastră de Buddha) și libertatea să poată străluci. Pe acest drum, susținerea din partea ta este magistrală.

Deci astăzi îți scrie un ucenic în ale încrederii, cu rugămintea să-i mai dai niște carburant, ca să poată ajunge mai adânc la acest

realism, la această viziune pură care primește lumea așa cum este, o primește fără neîncredere și fără refrene învechite; îți scrie un învățăcel care știe cum să folosească îndoiala ca să o transforme într-un instrument de eliberare. Pe scurt, cum să cobor în direcția adevăratei mele naturi, care sălășluiește departe, foarte departe de temeri și de chinuri?

Nu aș putea să spun clar dacă încrederea este înnăscută sau dobândită, dar vreau să cred că în această direcție nimic nu e încheiat definitiv. De aceea, dragă Matthieu, cu capul plecat, te rog din inimă, ca la acest capitol să îmi mai administrezi o mică injecție de rapel și, de ce nu, chiar și câteva lecții de recuperare.

Mulțumesc mult de tot.

Te îmbrățișez cu toată dragostea și aștept cu bucurie să îmi scrii.

Alexandre

*

Katmandu, 25 aprilie, 2018

Dragă Alexandre,

Vorbești despre încredere în cuvinte atât de potrivite, venite din străfundurile tale, încât mă simt oarecum intimidat să îți formulez un răspuns. Dar deoarece ai bunătatea să mă rogi să o fac, am să mă străduiesc pe cât se poate mai bine.

După cum explici tu, putem distinge într-adevăr, trei aspecte ale încrederii: încrederea în fața neprevăzutului vieții, încrederea de sine și încrederea în altul.

Cum să navighezi pe oceanul vieții când nu dispui decât de-o luntre șubredă? Surprize bune și rele, bucurii și tragedii agrementează această călătorie. O mare parte din îngrijorările noastre se naște din imprevizibilitatea evenimentelor pe care nu le putem controla. Revolta împotriva schimbărilor permanente este o cauză pierdută de la bun început!

Desigur, este legitim să ne îngrijorăm pentru soarta copiilor și să dorim din adâncul inimii să le meargă cât mai bine. Dar să vrei să eradichezi însăși posibilitatea ca adversitatea să mai existe

nu poate decât să declanșeze o efervescență de exagerări dramatice care deformează realitatea. Nu este modul cel mai bun de a avea grijă de cei dragi.

Mă întrebi „cum să trăiești într-un univers în care tragicul nu este niciodată foarte departe?" Sigur, când viața ne-a impus lotul său de răni și de situații precare, e de înțeles că te simți vulnerabil. Acest sentiment ne face să ne gândim la ce este mai rău și să credem că sunt iminente niște pericole puțin probabile. O șansă la un milion? „Exact", ți-a răspuns femeia căreia îi era frică că o să fie lovită de un fulger în timp ce îți telefona. Megafonul strident al gândurilor noastre se aude mai tare decât vocea rațiunii.

Nu am putut alege să ne naștem bărbat sau femeie, dotați cu o anume culoare a pielii, handicapați sau cu toate facultățile. Nu putem evita bătrânețea, boala și nici moartea. Deci încrederea nu are cum să se bazeze pe stăpânirea circumstanțelor exterioare, căci o asemenea stăpânire nu poate fi decât limitată, efemeră și iluzorie.

Și totuși, aceasta nu înseamnă nicidecum că este imposibil să avem un altfel de încredere, de alt ordin, acea încredere care se instaurează când ne cultivăm resursele interioare care ne ajută să ne păstrăm echilibrul de-a lungul tribulațiilor existenței, fără să fim destabilizați de încercările prin care trecem sau fără să ne umflăm în pene când avem un succes. Chiar dacă aceste resurse ne par cam slabe inițial, le putem întări cu răbdare, smerenie și perseverență. În acest scop, trebuie mai întâi să acceptăm ideea că ne putem îmbunătăți capacitatea de a gestiona adversitatea. Apoi, pe măsură ce ne antrenăm această capacitate, este bine să avem încredere în procesul care ne permite s-o aducem în punctul său optim, pe care l-am putea defini ca o seninătate ancorată în adâncul nostru cel mai adânc, o dimensiune interioară suficient de vastă care nu ne lasă să fim aspirați în vârtejul infernal al angoasei. Totul ține de exercițiu: „Cu răbdare, livada devine dulceață" spune un proverb franțuzesc. Și eu știu că tu te străduiești de ani buni de zile.

Viața spirituală constă, parțial, din a-ți întări reziliența și forța sufletească, și, mai ales, din a-ți câștiga libertatea interioară datorită

căreia nu vei mai fi jucăria câștigului și a pierderii, a laudei și a criticii, a renumelui și a obscurității. Nu este încurajator să știi că aceste calități pot fi sporite prin antrenamentul minții? Deci, când ne vom simți mai puțin vulnerabili, vom aborda atât adversitatea, cât și succesul cu mintea senină și ne vom deschide mai ușor inima, nu numai către ființele dragi — așa cum faci tu cu atâta dragoste față de copiii tăi, de soția ta, de prieteni —, dar și în cercul tot mai larg al fraților și surorilor, al semenilor noștri. Știu că dragostea necondiționată face parte integrantă din experiența ta. Când te alipești la această dragoste, nu ai un sentiment mai intens de încredere, în loc să simți neîncredere față de semeni?

Un nivel și mai profund de încredere se poate naște din recunoașterea potențialului de transformare pe care îl avem în noi, și pe care îl putem actualiza cu toții, indiferent de punctul din care am pornit. Budismul vorbește de „germenele Celui desăvârșit", care există în fiecare ființă sensibilă. Nu este vorba despre o entitate misterioasă, ci de adevărata natură a minții noastre. Am putea încerca să venim cu câteva precizări, spunând că această natură este facultatea primară de a „cunoaște", facultate mereu prezentă în spatele gândurilor, emoțiilor și temerilor noastre. Este experiența pură a conștiinței deșteptate, iluminate, o conștiință clară și limpede. Aici, exercițiul constă din a ajunge la această porțiune de imuabil, de a o recunoaște și de a reveni la ea, pe cât de des posibil, până când devine referința noastră cea mai intimă.

Cum să ne conservăm seninătatea într-o lume „croită să fie efemeră"? Îmi pare că trebuie, să asudăm ca să înțelegem această prezență iluminată ce se aseamănă cu fundul imuabil al oceanului, cu soarele care strălucește de după nori, cu cerul care nu este afectat de miriadele de păsări care îl traversează nelăsând nicio urmă. Seninătatea, serenitatea pe care o câștigăm în asemenea condiții, nu este un „buncăr" în care să ne adăpostim egoul, ci un spațiu imens de libertate interioară.

În ce-i privește pe ceilalți, nu este oare preferabil să avem încredere în ei din capul locului? Nu este o atitudine nerațională, naivă

sau idealistă. Sigur că lumea și ceilalți se pot „ivi ca dușmani", ca să redau aici o expresie budistă, dar această ivire provine din mintea noastră. Când peisajul nostru interior este invadat de hoarde de bănuieli, seninătatea noastră se face țăndări. Bunul-simț și antrenamentul minții sunt instrumentele care aduc un remediu împotriva suspiciunii devenite obișnuință. În acest scop, în loc să rumegi „acest spectacol jalnic al răutății cotidiene", nu uita, dragă Alex, de „banalitatea binelui", de faptul că în cea mai mare parte a timpului, marea majoritate a celor șapte miliarde de oameni se comportă decent în relațiile cu ceilalți. Trebuie să fim cinstiți și să acceptăm această evidență: cei care ne înconjoară nu sunt puși în mișcare de dorința permanentă de a ne minți, de a ne exploata, de a ne înșela. Și aceasta este cu atât mai valabil în ceea ce-i privește pe cei și cele care și-au manifestat față de noi prietenia, bunăvoința și onestitatea. Infernul nu sunt ceilalți, infernul este suspiciunea care ne roade fără motiv, în ciuda rațiunii.

Personal, nu vreau să accept ideea că trebuie să mă feresc sistematic de toată lumea și să bănuiesc că toți complotează mașinațiuni machiavelice pe la spatele meu. Trebuie, din respect pentru acești oameni, să ne reamintim de câte ori s-au purtat cu noi cu probitate și franchețe, și trebuie să comparăm acele momente cu toate dățile în care i-am bănuit, pe nedrept, de rele intenții. „Când vreți să știți ce-i motivează pe oameni cu adevărat, gândiți-vă la ce e mai rău; căci de cele mai multe ori, așa este", spunea un psihanalist citat de un prieten. Mi se pare dezolantă o asemenea atitudine. Nu îți sporești și mai mult greutățile transformându-ți în neîncredere fragilitatea generată de greutățile întâmpinate în viață și de sănătatea ta precară? Bunăvoința necondiționată care sălășluiește în adâncul tău este capabilă să împrăștie norii suspiciunii, care se adună la suprafața conștiinței tale.

Dacă se adeverește că unii oameni ne înșală și nu sunt demni de încrederea noastră („dezamăgirile" despre care vorbești rămân excepții, nu-i așa?), putem oricând să ne distanțăm de ei cu luciditate și cu fermitate, fără animozități.

Desigur, evoluția ne-a dotat cu un creier care ne permite să reperăm rapid un pericol potențial, și „mașinăria de făcut griji se pornește imediat"; dar dacă pornește încontinuu din nimic, dacă sirenele de alarmă se declanșează în noi și atunci când suspină un înger, dacă ni se instalează în cap un stres permanent, dublat de o neîncredere cronică, atunci relațiile noastre umane vor fi puternic afectate... Și, toate acestea, din păcate, fără vreun motiv valid. Aceasta demonstrează cât de mult subestimăm capacitatea minții noastre de a genera lumi fictive, în suspensie instabilă.

Ceea ce mă surprinde și mă emoționează totodată este contrastul între modul în care uneori te simți dezarmat în fața îndoielilor tale, pe de o parte, și luciditatea pătrunzătoare cu care înțelegi aproape simultan cât sunt de nefondate, pe de altă parte. Mulți oameni care alimentează tot felul de suspiciuni nefondate, perseverează în asemenea rătăciri. În cazul tău, după ce trece furtuna, tu vezi mai bine decât oricine, cu perspicacitate și umor, inepția îndoielilor în care singur te-ai aruncat.

Când egoul îți cere o asigurare, ceva solid și permanent, nu trebuie să-i tragi o palmă (căci riscă să joace în ham), ci trebuie să îl dizolvi în prezența deșteptată, iluminată, așa cum se topește roua înghețată sub soarele dimineții. Ce să faci concret? Imaginează-ți că în loc să te lași purtat de apele tulburi ale unui râu agitat, te ridici la suprafață și începi să te uiți la râul în sine. Apoi reușești să scapi de vârtejuri, și, așezat pe mal, le contempli. Când ne cuprinde angoasa, suntem luați de asemenea valuri agitate. De azi încolo să ne uităm la râul de angoase de pe malul prezenței deșteptate, iluminate. Aici este un punct crucial: cel care este conștient de angoasă nu este angoasat, ci pur și simplu conștient. Această abordare ne ajută să creăm o „zonă de securitate, de siguranță" și să lăsăm angoasa să se atenueze treptat în câmpul conștiinței depline.

Ce-i drept, nu este nicio îndoială că e mai ușor de spus decât de făcut.

În cazul tău, faptul că te-ai confruntat cu atâtea situații dificile, că ai fost despărțit de cei apropiați de mai multe ori în copilărie, ți-a

afectat încrederea pe care ai fi putut-o manifesta față de cei care te înconjoară. Avem atâta nevoie de o afecțiune neștirbită, nealterată! Când ți se întâmplă să te îndoiești de tine însuți, încearcă să îți imaginezi că „germenele Celui desăvârșit" din tine este o formă de bunătate fundamentală față de tine însuți, care te face să te tratezi mai degrabă cu bunăvoință, decât cu severitate. După cum scria dragul nostru Christophe într-una din cărțile sale: „De ce să ne mai adăugăm și pe noi la suferințele pe care ni le aduce viața? Compasiunea presupune să vrei binele tuturor, inclusiv pe al tău".

La urma urmelor, diferitele modalități ale încrederii se întâlnesc în „viziunea pură", respectiv în modul în care vedem lumea și ființele atunci când ne-am eliberat de distorsiunile pe care le proiectează asupra realității confuzia noastră mentală. Chiar dacă ne pare greu de conceput în situația noastră actuală, ne putem inspira din acest ideal și putem progresa cu bucurie pe drumul care ne duce la atingerea lui.

Acesta este sensul în care te încurajez, cu smerenie, să perseverezi, nu prin simple lecții de recuperare, ci pe calea regală a libertății interioare, întărit de convingerea că ești absolut capabil să o faci.

Ține bine timona, Alex, prietenul meu de bine, pe tot parcursul acestui pasionant periplu.

Matthieu



PARTEA A TREIA

EFORTURILE PENTRU ELIBERARE

MATTHIEU: Odată ce am realizat cât este de importantă libertatea interioară, odată ce am identificat atât condițiile care o favorizează, cât și obstacolele care o pot obstrucționa, a venit vremea să ne punem pe treabă, să depunem eforturi. Nimeni nu o va face în locul nostru. Trebuie să ne pregătim cât mai bine, asemenea navigatorului care își verifică atent nava de la carenă până la pânze, și se asigură că a îmbarcat tot ce-i este necesar pentru o expediție lungă. Apoi, este important să perseverăm. Este același proces de învățare ca atunci când te pregătești să cânți la un instrument muzical, să faci un sport, să înveți să dansezi sau să joci șah. Promisiunile seducătoare de fericire obținută în doi timpi și trei mișcări nu sunt decât praf aruncat în ochii neștiutorului. Nu e niciun secret: trebuie să consacrăm timp, și nu este întotdeauna ușor. Dar merită!

CHRISTOPHE: Dar cât sunt de seducătoare aceste promisiuni despre care vorbești! Și mulți consideră că există un paradox în asocierea acestor două cuvinte: efort și libertate. Tindem să asociem mai degrabă libertatea cu spontaneitatea, cu ușurința! Să te îndrepți spre libertate făcând eforturi care îți restrâng libertatea pare a fi o cale ocolită, întortocheată, contraintuitivă: e cumva ca atunci când ești într-o excursie și trebuie să te întorci cu spatele la direcția pe care ți-o indică busola, pentru că singurul drum existent te constrânge să faci un ocol.

MATTHIEU: Dar oare, să faci eforturi ca să fii liber este o constrângere sau o necesitate? Să ne imaginăm un cetățean nevinovat închis de un dictator: el trebuie să dea dovadă de inteligență, de disciplină și de perseverență ca să poată evada. Dacă stă resemnat în închisoare, riscă să putrezească acolo pe veci.

„Tindem să
asociem libertatea
mai degrabă cu
spontaneitatea!
Să te îndrepți spre
libertate făcând
eforturi care îți
restrâng libertatea
înseamnă să mergi
pe o cale ocolită,
întortocheată,
contraintuitivă.“

Libertatea se câștigă cu sudoarea frunții! Se știe, de asemenea, că într-un stat totalitar, democrația se obține prin determinare și curaj, cu prețul unei munci enorme care vizează binele comun, și care merge mult dincolo de interesele noastre imediate. Ne asumăm niște riscuri, dar recompensa ne așteaptă la capătul drumului, dacă nu ne pierdem entuziasmul: dacă simțim bătălia ca pe o corvoadă, vom sfârși obosiți. Efortul trebuie să meargă mână în mână cu bucuria. Cu o bucurie născută din certitudinea că mergem în direcția cea bună. Și aici intervine motivația: Încotro mergem? Pentru ce? Pentru cine? Ceea ce ne unește în acest caz este dorința de a deveni un om mai bun, de a ne dezvolta forța sufletească, reziliența și bunăvoința față de noi înșine și față de toate ființele. Acest motor ne va ajuta să perseverăm printre suișurile și coborâșurile drumului nostru spre libertate.

„Una dintre prietenele mele de la Radio France, care predă la o școală de jurnalism, îmi spunea, nu de mult, că preferă studenții «muncitori», «sârguincioși». Am întrebat-o de ce, și mi-a explicat că, după părerea ei, acest fel de a fi este garanția că, ulterior, vor deveni profesioniștii cei mai buni: obișnuința cu eforturile îi face mai prudenți și mai răbdători, în comparație cu alții mai înzestrați, dar care riscă să fie tentați de ce este facil și se obține rapid. «Scopul meu, îmi spunea ea, este să formez jurnaliști interesați să caute adevărul și nu editorialiști străluciți, preocupați să impresioneze».“

Christophe

10
ORIZONTUL EFORTURILOR

De ce e nevoie de eforturi?

CHRISTOPHE: E nevoie de eforturi pentru că este greu! Dacă n-am întâmpina greutăți, nu ar fi nevoie să facem eforturi... Efortul este deci un ansamblu de acte sau gânduri cu ajutorul cărora depășim și rezolvăm greutățile — fie ele exterioare (obstacole, adversitate), fie interioare (lenea, neglijența, pesimismul, îngrijorările care ne paralizează etc).

Pentru a face eforturi trebuie să avem în amonte o motivație serioasă. Și pentru a ne menține eforturile, este necesar ca acestea să fie recompensate, respectiv să producă efecte în aval și să ne îndrepte spre un orizont important pentru noi.

MATTHIEU: Sigur că trebuie un scop, dar trebuie să îl alegem cu discernământ. Putem avea ambiția să devenim bogați, puternici și celebri, și după douăzeci de ani să constatăm că suntem absolut decepționați: toate acestea nu ne-au adus nici cel mai mic sentiment de împlinire. În realitate, dacă pornim la drum fără să ne gândim bine înainte, riscăm să devenim prizonierii unor obiective nedemne de eforturile noastre. „Rezultatul e pe măsura motivației", spune budismul. Trebuie să ne punem întrebarea: fac aceste eforturi numai pentru mine, în mod absolut egoist? Sau le fac împreună cu alții? Pentru alții? Sau în detrimentul altora? Merită să fac aceste eforturi? Voi avea o satisfacție profundă de pe urma lor? Dacă fac

bine celorlalți, o fac numai pentru câțiva sau pentru mai mulți? Pe termen lung sau pe termen scurt? Intenția determină direcția și magnitudinea entuziasmului nostru.

ALEXANDRE: În *Scrisoarea către Menoiceus,* Epicur ne mustră pe toți, tineri și bătrâni. Nu există o vârstă anume pentru a filosofa, căci — adaugă el — nu este niciodată prea devreme și nici prea târziu să ne îndreptăm și să înaintăm spre sănătatea sufletească. De ce să ne hotărâm să trecem la practica spirituală? Căutăm, oare, încă un mijloc de a evada din cotidianul greu și apăsător? Oare nu ne încrâncenăm în van să scăpăm de condiția noastră? Dorim cu adevărat să dezvoltăm imensele posibilități care sălășluiesc în inima noastră? Chögyam Trungpa ne avertizează că există pericolul ca spiritualitatea să fie folosită pe post de asigurare de viață. El ne spune că viața nu e o agenție de voiaj, și că fiecare trebuie să-și croiască drumul fără să viseze aiurea. Ca să ne trezească, el nu ezită să ne provoace: „Nimeni nu a renunțat la speranța de a ajunge la starea de Trezire. Nimeni nu a părăsit speranța de a scăpa de suferință. Aceasta este problema noastră spirituală fundamentală“. Să luăm la cunoștință! Să nu mai fim obsedați de ideea de a ajunge la vreo trezire, de a obține vreo recompensă ori un „mai bine“! Trebuie să ne exersăm spiritualitatea, să o practicăm fără „de ce-uri“, fără să investim în viitor.

În schimb, este esențial să ne îndreptăm eforturile și practica spirituală spre cei mulți și pentru binele comun. Eliberarea de sine este un demers care depășește cu mult cadrul restrâns al proiectelor noastre personale. Idealul oferit de un *bodhisattva* — chiar dacă nu ne ridicăm întotdeauna până la această înălțime — ne poate lumina zilele, poate da sens recăderilor, „expedițiilor în pustiu“. Când meditez, obișnuiesc să închin atât greutățile, cât și bucuriile în slujba binelui tuturor. Dacă trag la rame, o fac și pentru a-i susține pe milioanele de coechipieri îmbarcați pe aceeași galeră...

CHRISTOPHE: Da, orice viață omenească implică eforturi. Dar există și un snobism al nonefortului care mă agasează. Mulți preferă să fie văzuți ca oameni dotați, înzestrați, și nu ca ființe sârguincioase. Și o fac cu riscul de a trebui să-și mascheze uneori eforturile. De parcă efortul ar fi opusul talentului, sau talentul ar face ca eforturile să fie inutile. De fapt, orice talent poate fi steril sau înșelător dacă nu este însoțit de eforturi.

Știm cu toții copii sau adolescenți adaptați la exigențele școlare, care nu prea fac mare lucru bazându-se pe faptul că sunt înzestrați, și reușesc să treacă așa de la o clasă la următoarea, până la facultate. Acolo, se cam strică treaba pentru că se confruntă cu materii care presupun eforturi, inclusiv din partea studenților la fel de înzestrați ca și ei — dacă nu cumva chiar mai dotați —, dar care sunt obișnuiți să facă eforturi. De altfel, toți creatorii, artiștii și oamenii de știință repetă mereu că numai îmbinarea talentului cu efortul i-a ajutat să ajungă departe. Face parte din categoria a ceea ce numesc eu, cu mare plăcere, „constrângeri fecunde": uneori, nevoia de a face eforturi în fața adversității sau pur și simplu de a face față unor treburi mai complicate ascunde în ea consecințe neașteptate, aducătoare de bucurie, de care nu am fi avut parte niciodată dacă totul ar fi depins numai de înzestrarea nativă.

ALEXANDRE: Ca să nu ne epuizăm pe drum, poate că ar fi nimerit să plecăm urechea la Epictet. El ne recomandă să facem o distincție clară între ceea ce depinde de noi și ceea ce nu depinde deloc de noi. Sfat salvator, ca să nu ne învârtim în gol și să nu riscăm să avem parte mereu numai de eșecuri. Care sunt marile șantiere ale vieții noastre? Unde sunt adevăratele noastre resurse? Ca să treci prin toate suișurile și coborâșurile vieții de zi cu zi e nevoie de muncă, nu glumă! De aceea trebuie să știm cum să ne refacem forțele, cum să ne odihnim, cum să ne recreăm, ca să nu ajungem să ne cuprindă descurajarea, amărăciunea. De altfel, ceea ce mă mișcă până în străfundul inimii, sunt bărbații și femeile — adevărați eroi

și eroine din cotidian — care îndură toată viața o boală, fără să se înrăiască. După mine, pentru ei trebuie să avem respect și admirație, mai mult decât pentru atletul care traversează înot Canalul Mânecii sau pentru alpinistul care cucerește unul după altul piscurile munților.

Motivația

ALEXANDRE: Cum panta drumului spiritual este uneori tare alunecoasă, poate că ar fi bine să ne întrebăm: Cine vrea să încerce? Cine vrea să progreseze, să se elibereze? Părăsim oare cu adevărat regimul de funcționare de la nivelul egoului când trecem cu toată sinceritatea la practica spirituală? A voi să fii un meditant bun nu este tot o ambiție a minții repliate asupra sieși? Principiul zen „fără scop și fără vreun profit" este într-adevăr o busolă după care ne putem orienta ca să părăsim orice tentație de câștig, orice tendință de a părea ieșit din comun și de a căuta compensații.

Când am fost într-o mănăstire printre iezuiți, un părinte mi-a dat câteva îndrumări foarte clare, pe care mi le-a spus sub forma unor întrebări simple: ce obiceiuri sănătoase de viață vreți să vă formați? Care sunt înclinațiile, cusururile pe care vreți să încercați să le îndepărtați din viața de zi cu zi? Cuvinte care sunau ca o invitație să reperez locurile în care domnesc egoismul, dependența, *akrasia,* aceste nenumărate fundături în care ne putem bloca. Aristotel, cu mai mult decât celebra sa formulare „Bătând fierul, devii fierar", ne aduce apa la moară. Credem, adesea, că vom face acte de bravură numai când vom fi curajoși. Dar filosoful ne arată de fapt că este invers. Tocmai săvârșind acte de încredere, de curaj, ne formăm și dezvoltăm treptat aceste virtuți. Toate acestea ne îndeamnă să nu rămânem cu brațele încrucișate, dar nici să nu ne epuizăm pe drum...

De unde ne vine motivația? Ce ne determină să ne aruncăm în vâltoare? O fi, oare, aspirația noastră vie, sănătoasă și profundă să ajungem la înțelepciune? Oare ne mai zgândăresc — precum pe

măgarul din poveste — atracția morcovului și frica de băț? Dacă ne punem întrebări despre resorturile care ne ajută să creștem, înseamnă — cu siguranță — că avem grijă de „măgărușul" nostru, și că avem în vedere drumul în întregul său.

Sartre denunță reaua-credință. Ca să nu mai vorbim de multitudinea de roluri pe care suntem puși să le jucăm, și care ne constrâng probabil *să ne dovedim interesul pentru evoluția noastră spirituală,* tot așa cum facem ceva frumos ca să plăcem, să nu decepționăm, să compensăm...

MATTHIEU: Trebuie să găsim un echilibru între tensiune și laxism. Buddha ne povestește o istorioară despre unul dintre discipolii săi care nu reușea să își dozeze eforturile: „Uneori, nu sunt absolut deloc motivat, sunt complet relaxat și nu îmi «vine»" — spunea acesta. „Iar alteori, sunt atât de tensionat încât nu reușesc nicicum să meditez". Era un instrumentist care cânta la *vînâ*, un fel de sitar. „Cum îți acorzi instrumentul ca să obții sunetul cel mai bun?", l-a întrebat Buddha. Iar muzicianul a răspuns: „Reglez corzile să nu fie nici prea întinse, nici prea relaxate". „La fel este și cu meditația", a conchis Buddha. Relaxarea ne poate lăsa cu mintea opacă; efortul excesiv o obosește, o agită. Ambele sunt niște extreme contraproductive.

În psihologia contemporană, se vorbește despre calea de mijloc necesară pentru a intra în starea de „flux", definită de Mihály Csíkszentmihályi ca fiind o adâncire completă în acțiune. Acțiunile, mișcările și gândurile se înlănțuie cu fluiditate; uităm că trece timpul, uităm oboseala, și conștiința de sine se estompează. Pentru ca să intri în starea de flux, trebuie ca sarcina să nu fie nici prea grea — căci atunci se instalează tensiunea —, și nici prea ușoară — căci atunci ne apucă plictiseala. Fluiditatea fluxului este resimțită ca o experiență foarte satisfăcătoare, care îi dă momentului prezent întreaga sa valoare. Mai putem intra în flux și fără sprijinul unei activități exterioare. De exemplu, când contempli prezența trezită, natura minții, treci printr-o

experiență profundă și fertilă, vecină cu „fluxul". Și în acest caz, eul se șterge total, și așa poți ajunge la pacea interioară și te poți deschide spre ceilalți.

Din Csíkszentmihályi, pe care l-am întâlnit de mai multe ori, emană — la cei 80 de ani ai săi — o bunătate naturală și așezată. El pune efectiv în practică ceea ce predă, fapt care este absolut încurajator.

Trebuie deci, să găsim acel echilibru just între efort și relaxare, care să ne ajute să progresăm cât mai bine. Artiștii și artizanii știu bine că „supraefortul" și febrilitatea riscă să le strice lucrarea: „Graba strică treaba" și „Cu răbdarea treci și marea", ne învață proverbele. Îmi aduc aminte de un picnic la țară, organizat după o retragere de vară de patruzeci și cinci de zile la mănăstirea noastră din Nepal. Călugării tineri au organizat un concurs de fugă. Eu eram cu treizeci de ani mai bătrân decât ei. M-am gândit că o să fie momentul meu de glorie; am rupt-o la fugă ca un apucat pe primii zece metri, strigând „uraaaaa!" Bineînțeles că toți m-au ajuns din urmă și m-au depășit. Am ajuns ultimul la finiș!

Psihologia efortului

CHRISTOPHE: Îmi și imaginez scena, cum ai luat-o la fugă în sutană de călugăr! Tare mi-ar fi plăcut să fiu acolo să te văd! Dar, când e vorba de efort, noțiunea de cale de mijloc este foarte importantă. Concursul tău de fugă îmi reamintește de o eroare clasică, pe care o facem când trebuie să ne dozăm eforturile: le dozăm prost, plecăm cu avânt, iar apoi ne pierdem suflul și ne epuizăm. Eforturile trebuie planificate: pentru concursurile de fugă trebuie antrenament, adică o succesiune de mici eforturi accesibile, repetate, care să aibă un efect progresiv. Dacă vrei să câștigi următoarea cursă, dragă Matthieu, și dacă vrei să-i epatezi pe toți de la mănăstire, trebuie să muncești și să te antrenezi în fiecare zi, și doar apoi să o iei la fugă! Dar cred că pe tine nu te interesează nici să câștigi și nici să epatezi!

Un alt punct important, legat de psihologia eforturilor, este că unele dintre ele au efect întârziat. În educație, spre exemplu, eforturile de a-i învăța pe copiii noștri o valoare sau alta (bunăvoința, perseverența, onestitatea) ne pot da uneori impresia că nu au rezultate imediate: ei tot se mai ciondănesc, tot mai dau înapoi când au greutăți, tot mai plasează câte o minciunică. În asemenea momente ne spunem că eforturile noastre educative nu duc la nimic, sau că nu ne pricepem noi, sau că nu dăm un exemplu destul de bun; oricare dintre variante se susține, și trebuie să ne gândim bine la asta. Dar, deseori, cu cât cresc copiii și pleacă de lângă noi, cu atât ne fac surpriza că dau viață acelor calități, că adoptă acele valori în viață, deși nu o făceau atunci când stăteam mereu după ei — dar asta, poate, și pentru că atunci nu erau destul de maturi. Este un efect întârziat! Chiar dacă nu se văd rezultate imediate, trebuie să facem aceste eforturi educative încă de când sunt copii, și nu când devin adolescenți sau adulți.

Ceea ce este dureros uneori este faptul că nu suntem cu toții egali în fața eforturilor: unii se demotivează pentru că au sentimentul că eforturile lor sunt inutile sau insuficient recompensate; sau că viteza lor de progres este cam modestă și că toți ceilalți se descurcă mai bine. Și atunci îți pui întrebarea dacă te-ai înhămat la obiectivele care trebuie sau în domeniul potrivit. De multe ori, e mai bine să accepți, să te împaci cu unele inferiorități (cum ar fi cu faptul că fugi mai încet decât alții, sau că nu ai o memorie prea bună). Sau, dacă vrem să progresăm într-un anume domeniu, să avem grijă să nu ne comparăm tot timpul cu ceilalți, să nu ne lăsăm înveninați de invidie sau de decepție și să rămânem concentrați pe propriile noastre progrese raportându-ne la noi înșine.

MATTHIEU: Unii sunt mai înzestrați decât alții, dar cei care au anumite aptitudini naturale nu trebuie să se complacă în ele. În lumea tibetană, dascălii preferă un ucenic perseverent în locul unuia înzestrat, dar nepăsător. Există întotdeauna o

marjă de manevră. Unii sunt la început mai puțin înclinați spre bunăvoință, dar pe parcurs, odată ce trec prin încercările vieții, ajung să-și dezvolte, uneori, calități umane reale. În cazurile cele mai fericite, această transformare provine dintr-o intenție deliberată, gândită și avizată. Experiența ne arată că, la finalul cursei, diferența va fi mare, chiar dacă nu pornesc toți din același punct și chiar dacă nu ajung neapărat în același loc: câștigă cei care trag tare. Antrenamentul își dă roadele pur și simplu pentru că avem capacitatea să ne schimbăm și pentru că avem în creier o plasticitate uimitoare.

Este vital să fim conștienți că există în noi acest potențial de schimbare. Încă o dată, orice antrenament dă rezultate; e în firea lucrurilor. Apoi, este important să contemplăm efectele pozitive ale eforturilor noastre, ca să știm în ce direcție vrem să ne orientăm. S-o spunem clar: vrem să învățăm să jucăm tenis, să cântăm la pian sau să cultivăm pacea interioară și altruismul? Dacă ne alegem un scop care să ne inspire, vom fi entuziaști. Și atunci, așa cum am subliniat, fiecare pas devine o bucurie sub forma unui efort.

CHRISTOPHE: Uitându-mă la eforturile făcute de pacienții mei, de cei apropiați și chiar de mine însumi, am constatat cu uimire că eforturile sunt și o formă de revelație de sine. Înveți să te cunoști nu numai prin introspecție, ci și prin acțiune și prin ce te învață rezultatele eforturilor tale.

Când te străduiești prea tare, te ciocnești de realitate și ies la iveală tot felul de informații: despre tine, despre ceilalți, despre situațiile cu care te confrunți... Asta se vede foarte clar la pacienții cu fobii, la cei care sunt ezitanți: din frică, ei evită pe orice cale să se confrunte cu obiectul fricii lor. Dar, astfel, ei nu au cum să înțeleagă nici că pericolul nu este chiar atât de mare (deseori nici nu există), și nici că, de fapt, au resursele să îl înfrunte. Acțiunile noastre transformă realitatea și ne transformă și pe noi în același timp.

Nu mai știu în care pasaj din scrierile lui Alain intitulate *Propos (Apropouri),* filosoful invocă efortul tăietorului de lemne, explicând că prin loviturile sale de topor acesta doboară arborii și își întărește mușchii în același timp: un efort și două efecte. Și, în *Jurnalul* lui Gide, am citit (și copiat apoi) următorul pasaj: „Nu există o doctrină mai funestă decât cea a minimului efort, acel gen de ideal care invită obiectele să vină înspre noi, în loc să mergem noi înspre obiecte".

ALEXANDRE: În *Preocuparea de sine,* al treilea volum din *Istoria sexualității,* Michel Foucault apelează la Seneca pentru a ne arăta necesitatea travaliului asupra sinelui: „Cei care vor să se salveze trebuie să trăiască îngrijindu-se încontinuu". Căci omul nu iese gata făcut din pântecele mamei sale. Autorul repereazã în tradiția antică mai multe verbe care desemnează exercițiile spirituale: „a se vacanta pentru sine însuși", „a se face pe sine însuși", „a se transforma pe sine însuși", „a reveni la sine". Dacă există o latură narcisică, care ne face să ne pierdem într-o introspecție vagă, există fără îndoială și un mijloc de a ne elibera de pasiunile triste, de a ieși din regimul de funcționare pe pilot automat. Îmi place ideea de a te vacanta pentru tine însuți, de a te goli de ce este superfluu, de preaplin, pentru a primi viața așa cum ți se dă. Dar, hotărât lucru, nimic nu e sigur! Pe un asemenea teren, cum să ții echilibrul între îndârjirea feroce din perioada de efort și laxismul din perioadele de nepăsare totală?

Efort și detașare

CHRISTOPHE: Fără îndoială, unii cad în greșeala de a practica relaxarea înainte de a trece la implicare, la efort!

MATTHIEU: Ca să revenim la imaginea concursului de fugă, nu se pune problema să ne relaxăm chiar înainte de a fi trecut linia

de sosire. Ne putem relaxa odată ce am făcut tot posibilul, fără regrete și fără atașamente.

CHRISTOPHE: De fapt, relaxarea (detașarea) nu are sens decât dacă este o alternativă inteligentă a unor eforturi care se adeveresc a fi inutile, fără roade sau mai costisitoare decât beneficiile aduse. Relaxarea vine atunci când, după ce a lucrat în van să rezolve o ecuație complexă, cercetătorul pune jos creionul, iese la plimbare prin pădure și, dintr-odată, găsește soluția; la fel, se întâmplă și la artiști, la școlari sau la oricine altcineva. E un clișeu? Nu tocmai! Datele recente despre funcționarea rețelei cerebrale „implicite" — acele părți ale creierului care se activează dialogând când nu facem nimic — ne confirmă că asemenea momente de odihnă, în care îți lași mintea liberă, sunt extrem de valoroase, mai ales pentru creativitatea noastră; în acele momente, creierul nostru procesează din nou toate informațiile despre ceea ce am trăit și făcut, și leagă aceste informații între ele. Dar pentru ca rețeaua implicită să aibă ceva de mestecat, trebuie ca noi să umplem dinainte rezervorul cu un stoc cu experiențe, idei, emoții, și doar apoi să trecem la relaxare. Alternanța momentelor de efort cu momentele de odihnă este varianta cea mai fecundă.

MATTHIEU: Se știe că avem fiecare un coeficient intelectual foarte stabil și că antrenarea acestui tip special de inteligență nu îl schimbă cu nimic. Unii au un IQ mai scăzut, însă dau dovadă de o creativitate sau de o inteligență emoțională ieșite din comun și reușesc foarte bine in viață. Când era la școală, psihologul american Scott Barry Kaufman era mai pe la coadă din cauza rezultatelor sale slabe. Din fericire, și-a dat seama că este foarte creativ. Perseverând, a ajuns cercetător în neuroștiințe, specializat în procesele creativității.

„Orice viață
omenească
presupune eforturi.
Și există uneori
un snobism al
nonefortului care
mă agasează.“

Lucrările sale, *Ungifted. Intelligence redefined (Când nu ești supradotat. Redefinirea inteligenței)* și *Wired to create (Făcut pentru creație)*, ne spun că atunci când suntem creativi, zonele activate din creier în timpul procesului de creație sunt în competiție cu cele ale atenției concentrate. Altfel spus, starea în care mintea este relaxată, destinsă, fără să fie fixată pe un punct sau subiect determinat — starea în care ne putem afla dimineața la trezire sau când ne plimbăm printr-o pădure — favorizează apariția unor idei noi, mai mult decât hiperconcentrarea: atenția este prezentă, dar nu este focalizată. Se știe bine că, adesea, unele soluții apar pe neașteptate, când mintea nu este concentrată intens pe problema pe care o are de rezolvat. Henri Poincaré relata cum a reflectat luni de-a rândul la o problemă complexă de matematică fără să-i găsească rezolvarea. Și totul i s-a dezlegat în minte, ca o străfulgerare, când cobora dintr-un autobuz. Toți știm acele momente când aștepți să prinzi o idee sau să iei o decizie, și nu reușești... Mergi prin pădure și soluția îți vine dintr-odată!

În 2009, cu ocazia unui summit pentru pace la Vancouver, am participat la o masă rotundă despre creativitate împreună cu Dalai-Lama, Ken Robinson (specialist în educație creativă), Eckhart Tolle, Pierre Omidvar (fondatorul eBay) și cu premiantul Nobel pentru fizică Murray Gell-Mann. Eckhart Tolle a vorbit despre un studiu care a arătat că la penalti, fotbaliștii care șutau imediat după fluierul arbitrului marcau mai rar decât cei care închideau ochii pentru zece secunde înainte de a trage la poartă. Ei creau un moment de așteptare, ca să intre în propriul interior, și lăsau inspirația să vină de la sine — o formă elementară de proces creativ. Ken Robinson, cu umorul său britanic, a întărit: „Îl și văd pe Eckhart Tolle meditând vreme de cinci ani înainte de gol... și ratând penaltiul". Altfel spus, fără mii de ore de antrenament, această relaxare creativă ar fi vană, indiferent că vorbim de fotbal sau de matematică!

Murray Gell-Mann ne-a explicat că, în fizică, nu rezolvarea de probleme este lucrul cel mai greu, și nici cel mai important.

Adevărata creativitate constă din a pune întrebările cele mai bune, și din a formula întrebări noi.

CHRISTOPHE: Acest aspect contează și în acordarea premiului Nobel: dacă este decernat pentru o descoperire și deci, pentru probleme rezolvate, comitetul de înțelepți precizează clar că descoperirea recompensată „a transformat domeniul" (căruia îi aparține) sau „a deschis perspective noi și neașteptate". Respectiv, descoperirea în cauză a generat întrebări noi, dincolo de răspunsurile pe care le dă. Îmi amintesc de o relatare despre Alan Hodgkin, neurobiolog și premiant Nobel în 1963 pentru cercetările despre potențialele electrice celulare și pentru ipotezele sale despre existența unor canale ionice, ipoteze demonstrate doar zece ani mai târziu. Studenții lui povesteau că făcea turul laboratorului în fiecare zi și stătea de vorbă cu studenții și cu cercetătorii. Când îi erau prezentate datele experiențelor din ajun, dacă acestea corespundeau rezultatelor așteptate, dădea din cap și-și continua drumul. Singura cale de a-i reține atenția era să-i prezinți un rezultat neașteptat; atunci se așeza, își aprindea pipa și se gândea la ce se putea deduce de acolo. Ca orice bun cercetător, Hodgkin era mult mai atras de eforturi și de probleme de rezolvat decât de problemele rezolvate sau de cele pe cale de a fi soluționate.

MATTHIEU: Asta îmi aduce aminte de șeful meu, François Jacob, de la Institutul Pasteur. Și el se așeza și își aprindea pipa când îi anunțam câte un rezultat neașteptat. În rest, își urma turul, aruncând-ne câte un „Bine..." laconic.

CHRISTOPHE: În multe domenii de cercetare contemporane, ne bazăm enorm pe computere și pe inteligența artificială, care ne scutește de eforturile repetitive pe care le presupun unele demersuri deja cunoscute. Dar datorită acestui ajutor, cercetătorii pot face alte eforturi.

„Artiștii și artizanii știu bine că «supraefortul» și febrilitatea riscă să le strice lucrarea.“

Mergem spre o lume „fără eforturi"?

CHRISTOPHE: La nivelul nostru mărunt, cel al vieții de fiecare zi, ne putem gândi așa: trăim într-o epocă în care se înmulțesc uneltele și ne eliberează de anumite eforturi. Per ansamblu, e un lucru bun: să nu mai trebuiască să mergi cinci kilometri ca să găsești apă bună de băut, să ai acces la nenumărate date pe internet fără să mai trebuiască să traversezi orașul sau chiar țara, ca să mergi la o bibliotecă universitară, e minunat! Dar până la ce punct? Până la ce punct ceea ce ne sporește confortul și aduce o economie de eforturi se adeverește favorabil fericirii și libertății noastre? Uite, să luăm exemplul GPS-urilor de la mașini. Dacă le folosim sistematic, nu mai facem efortul de a memora locurile pe unde trecem, drumurile pe unde trebuie să o luăm. Oare aceasta ne sporește libertatea? Nu, mai degrabă ne sporește subjugarea și dependența de acest aparat! Și în ziua în care se strică, ne trezim prinși la înghesuială, mai puțin liberi ca niciodată, dar și foarte stresați și pierduți. Libertatea noastră vine mai degrabă prin folosirea creierului, și nu a aparatului cu pricina.

Paul Valéry scria, într-un discurs către liceeni: „Viața modernă tinde să ne scutească de efortul intelectual, tot așa cum ne scutește și de cel fizic. Ea ne oferă toate facilitățile, toate scurtăturile ca să ajungem la capăt fără să parcurgem drumul. Și este foarte bine așa. Dar e destul de periculos". Asta se întâmpla în 1932! Ce ar fi spus astăzi? Am înțeles că nu putem suprima total eforturile corpului, și am inventat exercițiul fizic care îl restabilește în alt mod, liber ales. Fără îndoială că așa se va petrece și cu efortul intelectual! Multitudinea de proteze puse în slujba culturii, atenției și a memoriei noastre nu reprezintă o unealtă de eliberare interioară decât dacă eforturile de care ne scutesc sunt înlocuite cu eforturi de o calitate superioară, și nu cu un plus de distracție în timpul liber.

MATTHIEU: Înainte de inventarea GPS-ului, șoferii de taxi de la Londra trebuiau să învețe pe de rost localizarea a 12 000 de străzi,

pentru ca să își obțină licența! Astăzi, mi s-a întâmplat să mă ia un taximetrist parizian, care nu avea GPS la mașină și habar nu avea unde e strada pe care voiam să merg, deși e una destul de cunoscută. Facilitățile moderne pot să ne diminueze capacitatea de a învăța. Unii cititori sunt surprinși când le spun că am făcut singur, timp de cinci ani, toată munca de cercetare pentru cartea *Plaidoyer pour l'altruisme (Pledoarie pentru altruism)*, un volum la care am dat aproape 1 600 de referințe. Cei mai mulți considerau că aș fi putut recurge la serviciile unui documentarist. Dar de fapt, aceste eforturi sunt cele care mi-au permis să acumulez o bună cunoaștere a ansamblului studiilor pe această temă și să descopăr legături și corespondențe între temele pe care le-am abordat. Acest efort a avut un deosebit efect formativ, și chiar și azi mai am încă proaspete în minte majoritatea ideilor și a lucrărilor de cercetare.

ALEXANDRE: Legat de GPS, la o ceremonie de înmormântare l-am auzit pe preot spunând că, în viață, nu avem un GPS care să ne indice un drum gata trasat, care să ne indice clar și precis „cotește la stânga și continuă o sută de metri...", dar avem, în schimb, în adâncul inimii o busolă fiabilă. Asceza ar consta tocmai din a pleca urechea să ascultăm vocea ivită din ființa noastră intimă, chemarea la altruism, la libertate și la dăruirea de sine.

CHRISTOPHE: În partea precedentă a discuției noastre — consacrată ecologiei schimbării — am încercat să aflăm împreună dacă se pot face progrese fără eforturi. În anumite condiții, da, când avem norocul să ne aflăm în medii favorabile: înconjurați de oameni binevoitori, inspiratori, motivanți; și în ambianțe în care domină calmul, altruismul, încrederea și solidaritatea.

Și, invers, constat că uneori trebuie să facem eforturi fără să înregistrăm vreun progres! Aceasta se întâmplă, de exemplu, dacă avem un handicap fizic, emoțional, motivațional — fie că ține de temperamentul nostru, fie de o boală. În acest caz, eforturile noastre vor fi de întreținere, de menținere, ca să nu ni se înrăutățească

starea de sănătate. Spălatul pe dinți nu ne face dinții mai albi, dar împiedică formarea cariilor. Injecțiile de insulină nu ne vindecă de diabet, dar îl împiedică să facă ravagii în corpul nostru. Mereu există în viețile noastre câte o fragilitate permanentă, care implică eforturi permanente, pentru ca să rămânem în echilibru.

Și atunci, unde mai este libertatea noastră dacă avem de făcut atâtea eforturi numai ca să rămânem în viață? Aceste eforturi „obligatorii" nu sunt de fapt niște lanțuri care ne pironesc? Mi se pare că nu; ele sunt — ca toate eforturile — un drum prealabil care ne ajută să mergem spre alte libertăți. Este ca o chirie care, odată ce am plătit-o, ne va permite să profităm liniștit de locuința noastră.

ALEXANDRE: Îmi place ideea cu plata chiriei... Apropo de spălatul pe dinți, Cioran vine, după cum îi e obiceiul, nu fără umor, și ne reamintește de tentația disperării, tentația lui „la ce bun?" și de tentația resemnării: „Azi-dimineață, după ce am auzit un astronom vorbind despre miliarde de sori, nu m-am mai spălat: la ce bun să te mai speli?"

Să ai un handicap, să faci față cronicității unei boli, unei tulburări psihice sau unei răni care opune rezistență la efort, presupune, cu siguranță, o artă de a trăi, și încă una solidă. Ceea ce îl ajută probabil pe cel care a pornit pe drumul progresului este ideea „marii sănătăți". În *Știința voioasă*, Nietzsche evocă această cunoaștere, această capacitate de a lua în brațe suișurile și coborâșurile vieții. Uneori, când ies de la medic și când știu că nu se poate face absolut nimic ca să îmi fie mai bine, îmi spun că tocmai acesta este punctul în care începe provocarea. Sănătatea îi marginalizează pe mulți. În fața neputinței, ca să nu fii complet demolat, este vital să introduci în viața ta un pic de dinamică. Ce pot să mă apuc să fac? Ce act să fac aici și acum, pentru ca să nu triumfe răul, pentru ca viața să meargă cât mai frumos mai departe? În fiecare zi, primul gând care îmi vine în minte este un copleșitor „m-am săturat". Nu mai îndur starea asta de oboseală permanentă, greutățile care nu prea au șanse să se rezolve, batjocura pe care o îndur... O fi posibilă

o breșă de libertate chiar și în acest haos? Măcar să nu mai adăugăm încă un strat, să nu mai acceptăm că nu mai acceptăm, să experimentăm o artă de a trăi care să ne permită să facem bine și să păstrăm în noi bucuria, în orice clipă.

TRUSA DE UNELTE DESPRE ORIZONTUL EFORTURILOR

ALEXANDRE

- *Trecerea la o viață spirituală depășește cadrul strâmt al ambițiilor personale*. Într-un oarecare sens, întreaga umanitate progresează în noi atunci când ne îndepărtăm de ranchiună, de oboseală, de egoism. Când începi să depui eforturi în acest sens, nu mai umbli cu speculații, nu aștepți să fii răsplătit pentru eforturi, te predai cu totul vieții.
- *Să apăsăm pe butonul de pauză*: Cel care a fost obișnuit să lupte cu adversitatea și să se ia la harță cu ea, trage probabil din greu ca să poată savura cerul albastru, să-și poată întinde picioarele liniștit pe o plajă. Ce simbolizează odihna pentru mine? Un fel de moarte, un fel de viață de zombi? Ce mă regenerează, mă realimentează, ce mă recreează în străfunduri?
- *Să găsești plăcerea intrinsecă din asceză*: Filosofii antici îl comparau pe cel ce progresează pe drumul spre libertate cu un atlet, cu un sportiv. Ne putem imagina ce corvoadă este un concurs de fugă pentru un maratonist, căruia nu-i place să fugă tare. Există vreo bucurie simplă în a te spăla pe dinți, a medita, a te trezi de dimineață și chiar în a lupta cu o dependență?
- *„Crisparometrul"*: Un prieten îmi reamintește din când în când că aș putea trece prin viață fără acest surplus de angoase și de ruminații, fără această agitație permanentă, care nu schimbă cu nimic cursul lucrurilor, și nici circumstanțele în care sunt poftit să progresez. Astfel, în caz de panică, atunci când sunt tulburat și hiperactiv, fac așa: recurg la busola mea interioară, un fel de

„crisparometru" intern, care îmi arată când mă pândește riscul să fac eforturi prea mari (să mă „crispez") și mă ajută să nu pic în capcană.

MATTHIEU

- *Eforturi constante și perseverență*: Vasul mare se umple strop cu strop.
- *O legătură binevoitoare cu sine*: Să nu ne revoltăm împotriva limitărilor noastre, să nu ne reproșăm că nu am făcut imposibilul și să ne păstrăm curajul și când dăm greș, la câte o încercare.
- *Să nu subestimăm potențialul de transformare a minții,* să rămânem deschiși la multitudinea de alternative, să schimbăm direcția cu flexibilitate, atunci când este necesar, și să ne găsim seninătatea în adâncul nostru cel mai adânc, atunci când eșuăm. Nimeni nu ne poate priva de libertatea și de pacea interioară.
- *Să cultivăm iubirea altruistă,* care repune în perspectivă neprevăzutul din viața noastră.

CHRISTOPHE

- *Nu este nicio rușine să depui eforturi*: Dacă sunteți ca mine, mai mult genul muncitor decât cel supradotat, să nu vă fie niciodată rușine că trebuie să faceți eforturi, în comparație cu cei și cele care par să facă mai puține eforturi pentru a obține aceleași rezultate. La asta servește munca: să compenseze inegalitățile. Iar o inegalitate nu este o inferioritate: cel care fuge mai repede decât noi nu ne este superior, doar fuge mai repede, și atât. La fel și cu cel care este (sau ni se pare că este) mai cultivat decât noi etc.
- *O regulă importantă*: În termeni de eforturi, nu vă comparați cu alții, ci cu voi înșivă! Nimic mai savuros și mai satisfăcător decât să simțim că progresăm de la un an la altul; și că aceste progrese se datorează eforturilor noastre!
- *Uneori, facilitățile pe care le avem și lipsa de efort sunt o capcană*: Amintiți-vă de GPS! Libertatea noastră se hrănește mai mult

de pe urma rezultatelor eforturilor noastre, decât datorită facilităților pe care le avem la dispoziție. Și, apoi, eforturile noastre psihice ne dezvoltă creierul, tot așa cum eforturile fizice îi fac bine corpului nostru. Una dintre cheile unei îmbătrâniri reușite este să rămâi un etern învățăcel: să fii curios și să depui eforturi pentru a progresa.

- *Rezultate, da, dar nu imediat*: Unele eforturi ne dezamăgesc (nu au efect imediat, nu aduc o recompensă care să ne mulțumească). Căci există eforturi cu efect întârziat, ca în educație sau în reglarea emoțiilor. Și există eforturi ca să rămâi pe linia de plutire, cum e spălatul pe dinți sau o anume igienă de viață în cazul bolilor cronice. Ceea ce face și mai necesar un ultim tip de eforturi: cele pentru a fi fericit! Fericirea este principalul carburant care ne ajută să facem toate eforturile din viață.

„În copilărie, îmi plăceau tare mult orele de istorie: profesorii și profesoarele atârnau pe pereți planșe care ilustrau câte un episod deosebit din istorie sau care prezentau scene cu personaje celebre. Îmi amintesc de o imagine care mă fascina: îl reprezenta pe Colbert, ministrul lui Ludovic al XIV-lea, intrând dimineața devreme în biroul său și frecându-și mâinile de plăcere, la gândul că începea o nouă zi de lucru. Perspectiva eforturilor de îndeplinit, care putea să îi aducă atâta bucurie, mă surprindea și mă atrăgea în același timp. Intuiam, desigur, că efortul este o cheie pentru a deveni un adult mulțumit de soartă.

Mai târziu, când am devenit tată, îmi amintesc că m-am străduit ca celor trei fete ale mele să le placă învățătura. De exemplu, le cumpăram în fiecare vară caiete cu «Teme de vacanță» și aveam grijă să fiu vesel și binedispus când stăteam alături de ele ca să le încurajez sau ca să le ajut să-și facă acele teme!"

Christophe

11

EFORTURI COPLEȘITOARE, EFORTURI CU BUCURIE

O oarecare desconsiderare a efortului

CHRISTOPHE: Am spus aici deja că se prea poate ca cei mai mulți dintre noi să asocieze spontan ideea de efort mai degrabă cu ceva neplăcut, chiar cu ceva greu. De parcă ar fi vorba să te violentezi singur, de parcă fericirea sau confortul s-ar obține fără eforturi. Desigur, prin definiție, un efort nu este nici spontan, și nici ușor. Vizăm un obiectiv și întâmpinăm o oarecare rezistență atât din interior, cât și din exterior. Dar ne putem atinge idealurile fără niciun efort?

Îmi pare că trăim într-o epocă în care efortul este desconsiderat. La școală, de exemplu, mulți consideră că elevii nu trebuie să fie supuși constrângerilor: o pedagogie bună nu ar trebui să le ceară copiilor să depună eforturi și ar trebui să fie *totdeauna* ludică și ușoară. Ca și cum eforturile ar fi întinate de două păcate capitale: te fac să suferi (iar epoca noastră visează să elimine toate suferințele) și ar fi chiar contraproductive (calea plăcerii e mult mai rapidă). Dar eu mă întreb dacă nu cumva, din contra, un sistem bun de învățare este cel care alternează exercițiile care presupun efort cu exercițiile mai ludice (ca atunci când priveam planșele cu Colbert, Clovis sau cu Ioana d'Arc). Când părinții comentează că odraslele lor „se plictisesc" în clasă, de fapt care este realitatea?

Oare e valabil pentru toți copiii din clasă? Sau, poate, acel copil, oricât ar fi de inteligent, este incapabil să facă efortul să asculte liniștit sau să se gândească la altceva, și să respecte totodată ritmul colegilor lui, care diferă poate de al lui personal la unele materii? Ce fel de educație este aceea în care nu li se mai cere copiilor să facă eforturi, nici măcar pe acela de a-i respecta pe alții sau de a fi atent?

MATTHIEU: Desconsiderarea efortului echivalează cu o atitudine de copil răsfățat. Într-o zi, Dalai Lama mi-a spus: „Când vei atinge starea de Buddha, atunci... odihnă totală. Dar până atunci, trebuie să faci eforturi constant". Și apoi a adăugat pe un ton glumeț: „Unii practicanți ar vrea ca drumul spre Trezire să fie ușor, rapid și dacă se poate... să nu-i coste".

Milarepa, marele ermit tibetan din sec. al XII-lea, a stat în retragere și meditație doisprezece ani într-o grotă și în alte locuri sălbatice. După aceea, a avut nenumărați discipoli. Când cel mai apropiat dintre ei, Gampopa, s-a despărțit de el, ca să-și urmeze propriul drum, i-a cerut un ultim sfat. Milarepa s-a ridicat, s-a întors cu spatele și-a ridicat tunica și i-a arătat posteriorul plin de bătături, care se formaseră din cauză că șezuse pe piatră. Lecția a fost simplă: „Nu-ți slăbi eforturile, niciodată".

CHRISTOPHE: Un mesaj foarte clar! După părerea mea, efortul mai are încă o virtute: este prodemocratic, poate compensa inegalitățile. De ce îi admirăm mai mult pe cei dotați și talentați, decât pe cei muncitori? De ce admirăm mai mult inspirația decât transpirația? Efortul este cel care le permite celor mai puțin dotați — de natură sau de noroc — să recupereze o parte din decalaj. Și aici, îmi amintesc iarăși de orele de istorie și de o planșă în care apărea Carol cel Mare (despre care o legendă creată pe vremea Republicii spune că a inventat școala); regele vizitează o clasă medievală și îi separă pe elevii buni de cei slabi, ca să-i felicite pe primii:

elevii slabi sunt bine îmbrăcați — evident, sunt copii de nobili —, pe când cei buni, cei merituoși, provin din popor. Fără îndoială, e mai mult legendă decât realitate în acest gen de scene, dar cel puțin prezintă un ideal: să compensăm prin eforturi inegalitățile moștenite din născare...

MATTHIEU: În Finlanda, nu există examene și nu se dau note elevilor pentru performanțe. Li se încurajează deci, în mod creativ, entuziasmul și sârguința, diligența. În schimb, în Statele Unite, educația este extrem de competitivă, dar — cum nu trebuie, în niciun caz, să rănești stima de sine narcisică ce se inculcă elevilor — în unele școli li se dau premii pentru „participare excelentă" celor care se clasează ultimii la o competiție, și care ajung aici pentru că nu au depus nici cel mai mic efort.

CHRISTOPHE: De aceea am început să am alergie la toate mesajele prin care se încurajează efortul minim. Pe de o parte, este periculos: aceasta înseamnă că alții vor face aceste eforturi în locul nostru, iar noi vom plăti în vreun fel sau altul, cu bani sau subjugându-ne (ca pe internet de exemplu: ceea ce este gratuit se plătește de cele mai multe ori indirect sau ești supraexpus la reclame, ți se iau datele etc.). Iar, pe de altă parte, mi se pare că este antidemocratic: dacă eforturile nu ne garantează întotdeauna că vom compensa aceste handicapuri sociale, culturale sau medicale, absența eforturilor este, în schimb, o garanție că nu vor fi compensații și că fiecare își va urma drumul, cu fesele bine așezate pe norocul sau nenorocul său.

Nu vorbesc aici despre eforturile de supraviețuire — știu că există multe vieți nenorocite pentru care fiecare clipă și fiecare gest reprezintă un efort pentru a supraviețui foamei și sărăciei —, ci vorbesc despre eforturile de a progresa și de a-ți îmbunătăți propria condiție. Nu văd cum ne-am putea schimba, cum am putea progresa, cum am putea învăța fără eforturi!

„Milarepa spunea:
«La început nu
vine nimic, pe la
mijloc nu rămâne
nimic, la sfârșit nu
pleacă nimic.»“

MATTHIEU: Această tendință spre facil, spre scutire de eforturi transpare în unele instrucțiuni contemporane de meditație: „Coborâți în voi înșivă încet, cu blândețe...". În mare: „Mai ales, nu faceți efort". Ne cam pripim cu scutirea de eforturi. O schioare olimpică spunea după ce a câștigat o cursă de coborâre cu o ușurință deconcertantă: „Mă simțeam ca un fluviu". Dar până să ajungi acolo, e de lucru, nu glumă!

ALEXANDRE: Savurându-ți vorbele, Christophe, mi-am amintit de o spusă a unuia dintre Părinții deșertului: „Munca e un lucru bun. De aceea trebuie să mai rămână un pic și pentru a doua zi...". Ajungă-i zilei amarul, efortul, bucuria, poate nestemata ei... Într-o perioadă a vieții mele, când pornisem pe drumul progresului, umblând ca un călugăr rătăcitor, mergeam pe la mănăstiri, încercând să-mi găsesc tihna, să găsesc o pauză printre angoase, un balsam pentru inimă. Într-o zi, când semnalul sonor anunța retragerea pentru meditație, i-am cerut unui călugăr bătrân să-mi recomande o asceză mai severă, capabilă să mă elibereze definitiv de tulburările cărnii, de frica de a nu claca; nici nu aveam pretenții, nu-i așa?... Voiam un tratament-șoc. Bătrânul a tăcut puțin și apoi, cu o privire amuzată, mi-a deschis chakra inimii: „Prietene, știi deja cum să te destinzi și cum să îți faci un bine? Ia-o ușor, cruță-ți forțele dacă vrei s-ajungi departe! Arta de a trăi înseamnă să te simți bine cu tine. Nu arde etapele!"

Între o disciplină feroce — care ne-ar face să strângem din dinți — și laxism, există, hotărât lucru, o prăpastie, o breșă în care, cu puțin curaj, putem să facem loc pentru libertatea noastră. Cum să-ți clădești o asceză *pe măsură*? Cum să avansezi spre progres fără să cazi în ură față de tine? Când îi contemplu pe cei pe care îi admir, pe înțelepți, pe eroii din viața de zi cu zi, văd bine că pacea și imensa lor înțelepciune nu au căzut din cer.

MATTHIEU: Maeștrii mei spirituali, Kangyour Rinpoche și Dilgo Khyentse Rinpoche, au stat fiecare, timp de treizeci de ani, în

retragere contemplativă. Și asta, nu pentru că nu ar fi fost înzestrați. Când Dalai Lama este întrebat de ce vin atât de mulți oameni să îl întâlnească și să îl asculte, el răspunde mereu că nu își dă seama de ce. Dar dacă aștepți puțin, el adaugă uneori că, probabil, asta se întâmplă pentru că de peste șaizeci de ani, meditează în fiecare zi, timp de trei sau patru ore, înainte de răsărit, pe tema iubirii altruiste și a compasiunii. Este inutil să mai spun că, în ceea ce ne privește, am face bine să nu ne culcăm pe lauri!

Începuturi grele

MATTHIEU: Nu ai cum să eviți efortul, mai ales când ești la început. Apoi, pe măsură ce ajungi la un nivel mai avansat, faci exercițiile tot mai firesc. Milarepa spunea: „La început nu vine nimic, pe la mijloc nu mai rămâne nimic, iar la sfârșit nu pleacă nimic". La început, ai impresia că nu avansezi. Trebuie să ai grijă să nu te descurajezi. Pe la mijloc, faci progrese, dar ele sunt instabile. Trebuie, deci, să perseverezi. La sfârșit, în stadiul avansat, totul se face fără efort. În acest punct, practica ne impregnează spontan toate gândurile, toate cuvintele și toate acțiunile.

ALEXANDRE: Nietzsche vorbește despre *stilul mare,* despre naturalețea artistului, a creatorului. Balerinul care țâșnește pe scenă executând un *entrechat,* acel salt cu forfecarea rapidă a picioarelor, nu lasă cu nimic să se bănuiască din munca ce stă în spatele acestei figuri de balet, nimic din asceza, din descurajările, din căderile care au dus la această ușurință de execuție, la această naturalețe. Ca să înveți să cânți la un instrument, ca să-ți perfecționezi tehnica și să te apropii de nivelul avansat, trebuie să te chinui cu gamele, să treci prin experiența eșecului, a epuizării. Cum să găsești bucuria în aceste pregătiri îndelungi, cum să-ți înscrii viața într-o dinamică? Nimic nu este mai demobilizator decât imobilismul...

Dacă de dimineață întrevedem posibilitatea să progresăm, toată ziua ne va fi iluminată. Dar ce să faci când peste tot în jur se ridică

ziduri? Ca să înveți să înoți, degeaba tot îndeși în rafturile bibliotecii tot felul de lucrări de hidrodinamică și despre arta plutirii, că tot vine momentul în care va trebui să te arunci în apă, să-ți stăpânești frica și să vezi singur că nu te scufunzi, chiar dacă nu faci nimic.

Am fost odată la o piscină care avea 1,70 m adâncime. Eram fericit, n-am mai stat pe gânduri, spunându-mi prostește în sinea mea că doar am 1,73 m înălțime! M-am aruncat vesel în apă și imediat mi-am dat seama că apa îmi ajungea până la frunte. A trebuit să mă scoată din încurcătură fiica mea. Să fi avut și eu măcar inteligența pisicii care știe să iasă din apă când e luată de curenți! Eu voiam să stăpânesc, să țin sub control, să înlătur obstacolele, în loc să mă fi destins, să plutesc firesc, liniștit...

MATTHIEU: Apa este în același timp pericolul și suportul care ne permite să înotăm, și să ne salvăm. Dacă nu ne-ar permite să plutim, ne-am îneca instantaneu.

ALEXANDRE: Ca să mergem mai departe cu metafora înotului, să ne imaginăm un naufragiat în mijlocul mării. Dacă se tot mișcă, riscă să se epuizeze. Nu sunt salvamar, dar într-o asemenea situație, presimt că ar trebui să alternez momentele de acțiune cu cele de plutire, de odihnă, de pauză. Să faci pluta și apoi să înoți, și tot așa, pe rând, asta e provocarea! Și la fel trebuie să facem și în viața de fiecare zi: să ne dozăm corect eforturile. Să nu cădem în ideologia lui „așa sunt eu, după mine potopul", dar nici să nu ajungem la ura de sine.

Aristotel vorbea de omul virtuos care găsește plăcere în însuși exercițiul curajului, al temperanței, al dreptății, al generozității... Ca să ajungi în acest stadiu trebuie să-ți însușești obișnuințe sănătoase. Și, iarăși, ajungem la practică. Nu contează viteza cu care progresăm, important este să nu renunțăm niciodată.

CHRISTOPHE: Filosoafa Simone Weil — pe care, apropo, efectiv o ador, și de la care am învățat enorm — este adesea absolut

feroce când e vorba despre anumite eforturi, mai ales despre cele făcute pentru a deveni virtuos și care nu provin — după părerea ei — din virtutea adevărată. Nu ar trebui să fim puși să alegem între bine și rău, între eforturile de a ne apropia de primul și cele de a ne îndepărta de al doilea: suntem virtuoși cu adevărat în ziua în care nu mai facem eforturi să fim virtuoși. Filosoful Gustave Thibon spune foarte clar și concis: „Să mergi către bine precum merge albina spre floare". Și apoi: „Trebuie ca binele pe care îl fac în exterior să fie traducerea exactă a nevoii mele interioare de bine".

MATTHIEU: Adevărata virtute este plenară când face parte integrantă din noi. Probabil că acesta este înțelesul spuselor lui Simone Weil. Când cultivi bunăvoința, de exemplu, la început nu merge ușor. Cu cât o practici mai mult, ea devine o a doua natură și se manifestă spontan. Înainte de a ajunge aici, însă, trebuie să treci prin multe etape.

Efortul nu este o corvoadă ingrată, ci un ingredient esențial pentru a face din noi un om împlinit. Ia spuneți-i unui copil care exersează sârguincios la pian: „Nu te obosi prea tare, puiule, e destul să îți dorești să ajungi un mare virtuoz".

ALEXANDRE: Ce ne pune voința în mișcare? Ce o alimentează zilnic? Orice demers care se bazează pe ego este sortit eșecului. Ca și Simone Weil, Aristotel demontează virtutea de fațadă care nu își are rădăcinile în profunzimile intimității noastre; și care, de cele mai multe ori, cedează în fața primei tentații care îi iese în cale... Pentru mine, practicarea virtuții este aproape ca un serviciu cu normă întreagă: în mod concret, aceasta înseamnă să mă abțin să răspund răutăților, să nu mă las atras de obiecte sclipitoare. Totuși, mi se pare că este mult mai ușor să progresezi în momentele de bucurie, departe de cântecele ademenitoare de sirenă, și de cârligele cu tot felul momeli. Îmi țin și eu cum pot motorașul în funcțiune...

Bucuria ne duce la libertate

ALEXANDRE: Când insistăm asupra valorii și necesității efortului, nu înseamnă câtuși de puțin că elogiem catastrofala formulare *„No pain, no gain“* — *„Fără suferință, nu progresezi“*. Acest refren se poate dovedi absolut dezastruos. De ce ar trebui neapărat să suferi ca să înflorești, ca să crești, ca să ajungi la marea sănătate, la înțelepciune? Hotărât lucru, Spinoza mă eliberează, și nu mă satur să tot citez cuvintele cu care se încheie *Etica* sa: „Și de vreme ce puterea omenească de a reprima afectele rezidă doar în intelect, nimeni nu simte bucuria Beatitudinii pentru că își reprimă afectele, ci, dimpotrivă, puterea de a reprima dorințele provine din Beatitudinea însăși“. Și filosoful adaugă că această cale este, pe cât de anevoioasă, pe atât de rară, și deci ne trebuie multă perseverență. De aceea Seneca ne și pune în gardă: nimeni nu se vindecă dacă tot schimbă mereu tratamentul. Care sunt deci stâlpii ascezei noastre și cum să știm găsi plăcerea chiar în timp ce mergem pe această cale?

CHRISTOPHE: Da, sunt două puncte foarte importante. În primul rând, eforturile au sens doar dacă sunt regulate, constante, dacă se înscriu într-o logică, într-o viziune globală și dacă ne fixăm obiective potrivite. Apoi, trebuie să luptăm împotriva ideii greșite că efortul nu poate fi agreabil sau plăcut. Toți am trecut prin experiența eforturilor plăcute, cel puțin uneori, la sport, când studiem sau când cântăm la un instrument muzical. Când plecăm în excursie, ne trezim devreme, facem eforturi mari, dar dacă avem un scop — să ajungem în vârf, să vedem diferite frumuseți —, este extrem de satisfăcător...

MATTHIEU: În budism, perfecțiunea sârguinței este definită ca un efort bucuros întru virtute. Se vorbește și de bucuria entuziastă a unui *bodhisattva*, care lucrează prin toate mijloacele posibile să elibereze ființele de suferință. În acest scop, aspirantul înscris pe

această cale se antrenează să dorească să fie eliberați de suferință mai întâi un apropiat, apoi o persoană neutră și, în fine, cineva pe care îl consideră dușman. Bucuria inerentă acestei dorințe și cea a împlinirii ei se răspândesc și asupra noastră, prin însuși faptul că sunt în consens cu natura noastră profundă.

Și apoi trebuie să recunoaștem că, deseori, ideea, reprezentarea mentală a efortului pe care îl avem de făcut și pe care ne vine greu să îl facem, ideea deci este mai greu de suportat decât efortul însuși. Odată începută acțiunea, cu satisfacțiile și greutățile ei, ne dăm seama că suntem una cu efortul și că a trecut vremea cugetărilor. Ca să reiau exemplul cu sportul, când sportivii se antrenează, le poate fi foarte greu din punct de vedere fizic, dar sunt bucuroși că progresează, că se autodepășesc, rezistă și performează. Și noi ne simțim bucuroși după o excursie mai deosebită, în ciuda oboselii pe care o resimțim.

CHRISTOPHE: De altfel, aceste eforturi legate de excursie sunt multiple și de diverse naturi. Efortul de a te trezi foarte devreme, la ora 2:00 sau 3:00 dimineața — orar absolut necesar pentru a putea urca foarte sus — și apoi efortul de a coborî înainte ca zăpada înghețată să înceapă să se topească, este, uneori, un efort dureros! Dar dacă găsim un ritm bun, efortul urcării progresive noaptea se face aproape automat, firesc și fără costuri prea mari, și ne aduce chiar o mulțumire hipnotică. Seamănă cu ceea ce Paul Valéry descria cam așa: „Efortul care incită la efort. Așa se nasc toate lucrurile mărețe. *Sudare jucunde*". Această *plăcere de a transpira* este o realitate uimitoare a eforturilor fizice. Apoi, apar primele recompense: se face ziuă și peisajele magnifice se dezvăluie treptat, dând sens eforturilor. Când ajungi în vârf, ai satisfacția supremă: sentimentul de libertate și euforia sunt cu atât mai savuroase cu cât vin după ce ai făcut eforturi mari, căci plăcerea se înscrie într-un corp în care se mai simt încă toate durerile de pe urma urcușului făcut de bunăvoie. Turiștii bogați care plătesc un elicopter ca să-i lase direct pe vârful unui munte nu vor simți niciodată aceeași

intensitate, aceeași calitate a fericirii pe care le-ar fi simțit dacă ar fi făcut eforturi îndelungi și pasionate. În sfârșit, urmează eforturile de coborâre și de întoarcere, susținute de satisfacția obiectivului atins, dar totuși necesare, căci trebuie să fim vigilenți să nu călcăm greșit; corpul e epuizat.

MATTHIEU: Efortul bine cântărit ne permite să intrăm în experiența fluxului despre care am vorbit mai înainte. Când suntem în starea de flux, uităm de însăși noțiunea de efort. Dacă vrem să ne schimbăm obișnuințele, degeaba încercăm să dăm în ele cu biciul. Să ne gestionăm fiecare gând, fiecare emoție, cu inteligență și abilitate: treptat dispozițiile noastre, apoi trăsăturile de caracter vor sfârși prin a se schimba. Ne vom fi erodat apucăturile proaste. Nu va mai trebui să ne stăpânim furia, căci nu va mai veni decât rar și într-o formă slabă. Această realizare marchează un grad superior de libertate interioară.

CHRISTOPHE: Există studii foarte interesante despre starea de spirit în care facem eforturile. Îmi place mult ce spunea Bobin: „Tot ce facem oftând este întinat de neant". Aceste cuvinte au fost o revelație pentru mine și au devenit un fel de mantră de-a mea, pe care o repet de fiecare dată când sunt tentat să comentez nemulțumit. Să nu strici clipa prezentă oftând și dând din gură, ci să-ți spui: „Indiferent prin ce treci, în acest moment ești în viață! Ai prefera să nu fi existat?"

Ceea ce spune Bobin nu este doar frumos, ci este și dovedit științific: același efort — dacă este perceput ca o corvoadă și dacă e făcut tot mormăind — va fi mai dureros, va aduce mai puțină plăcere și va fi mai puțin rodnic. Aceasta este influența a ceea ce se numește *mindset*, atitudinea mentală, fapt revelat de un studiu făcut pe 80 de cameriste de la marile hoteluri. Cercetătorii le-au despărțit în două grupuri aproximativ egale, formate prin tragere la sorți, și le-au spus că se studiază impactul muncii lor asupra stării generale de sănătate. Grupului care urma să fie evaluat i s-a spus

un alt mesaj: „Considerăm că meseria voastră este benefică pentru sănătate, pentru că presupune mișcare în doza recomandată de studiile științifice" (ceea ce este chiar adevărat, dacă nu li se impune un ritm infernal...). După patru săptămâni de experiment, s-a constatat că la cele care au primit mesajul educativ s-a înregistrat o ameliorare a stării de sănătate: au pierdut în greutate, tensiunea arterială le-a scăzut. Faptul că au făcut eforturile fiind convinse că acestea sunt benefice pentru sănătatea lor le-a făcut bine.

MATTHIEU: Un studiu derulat de Richard Davidson și Jon Kabat-Zinn a arătat că la încheierea unui program MBSR de opt săptămâni (program dedicat reducerii stresului prin meditația de conștientizare deplină), cei vaccinați împotriva gripei produceau cu 30% mai mulți anticorpi decât cei din grupul martor care nu participase la program. Liniștirea progresivă a minții aduce după sine scăderea stresului, care, la rândul său, determină întărirea sistemului imunitar.

CHRISTOPHE: Da, și totuși trebuie să depui eforturi ca să meditezi! Dar aceasta aduce și beneficii: unele dintre ele sunt percepute de meditanți — scăderea nivelului de stres și sporirea emoțiilor plăcute; iar altele sunt invizibile, precum consecințele biologice ale practicării meditației, cele despre care tocmai ai vorbit. Pentru a pune în valoare latura ludică, interesantă, stimulatoare a acestor eforturi, le spun mereu pacienților mei care învață să mediteze: „Am o veste proastă: meditația înseamnă muncă! Și am o veste bună: e o muncă interesantă, pentru că a observa cum îți funcționează mintea este absolut pasionant!"

MATTHIEU: Într-o zi, cineva mi-a spus: „Mi-e frică de ce am să descopăr în mine". I-am spus aceste cuvinte lui Dalai Lama, care mi-a răspuns: „Și totuși, e mult mai interesant decât să mergi la cinema; în mintea noastră se petrec atâtea!"

Eforturile nu sunt o ortopedie mentală

ALEXANDRE: Cei care pornesc spre înțelepciune și spre libertate mai sunt pândiți de încă un pericol: cel de a transforma acest drum într-o casă de corecție, într-un fel de ortopedie mentală. Or, ca să ajungem cu bine la detașare este nevoie să acceptăm necondiționat rănile pe care le avem. Ca să urci pe scări este bine să te uiți la trepte, să stai să îți tragi sufletul, să te sprijini pe realitate. Fiecare înaintează pe calea progresului cu resursele, cu fragilitățile, cu bagajul și cu mijloacele proprii atât de necesare pentru acest drum.

În ce mă privește, eu practic terapia KakaoTalk. KakaoTalk este o aplicație similară cu WeChat și WhatsApp, care îți permite să înregistrezi mesaje vocale cu o durată de cinci minute. Aici, asceza este, pur și simplu, ca seara, să ai curajul să tragi linie și să te deschizi către un prieten de bine căruia să-i împărtășești clipele în care ai mai orbecăit în timpul zilei; apoi să reperezi ce te-ar ajuta să depășești momentul ca să avansezi, să progresezi în continuare. Fără să cădem în mocirla culpabilizării și a narcisismului, suntem poftiți să-i mărturisim unei urechi binevoitoare, prin ce trecem zilnic. Nu de alta, dar suntem tare prompți când e vorba să ne autoiluzionăm, să ne cufundăm în descurajare, să ne vârâm în tot felul de fundături interioare. Aceasta este și o cale de a-l privi de la o oarecare distanță, de mai de sus, pe personajul care se agită, deraiază și bate pasul pe loc. Visez la o înțelepciune șugubeață, ca cea a înțelepților surâzători, care ne invită să ne desprindem de micul nostru eu cu veselie.

Și terapia KakaoTalk te invită să te descarci, să lași, să golești... Învățăturile sunt clare: avem în noi „germenele Celui desăvârșit", natura de Buddha. Deci nu trebuie să mai adăugăm încă un strat, ci să degajăm, să golim, să eliminăm, să îndepărtăm... Și tot așa, tăcerea nu e un lucru pe care noi trebuie să îl fabricăm. Ea este dintotdeauna aici, mereu prezentă chiar în plin vacarm și tumult.

Ceea ce m-ar putea duce la disperare, fără aceste nenumărate brațe întinse, este forța inerției, obișnuințele, emoțiile tenace care îmi apar în cale zi și noapte. Dacă mă uit doar la trecutul meu, m-am ars. Astfel, a progresa înseamnă să ai curajul să te deschizi pas cu pas spre inedit, spre nou. Nimic nu te împiedică să-ți îndrepți privirea către cei înțelepți, către eroii din cotidian, care sunt dovada că poți găsi pacea și un mod de viață jovial și senin.

MATTHIEU: Dați-mi voie să fac un comentariu legat de ce spunea Alexandre despre „germenele Celui desăvârșit", care este mereu prezent, asemenea tăcerii, la care nu mai este nimic de adăugat. Într-adevăr, budismul ne explică că nu putem „fabrica" perfecțiunea „germenelui Celui desăvârșit". Nu putem decât să revelăm, să actualizăm această natură de Buddha care există în fiecare dintre noi. Dacă privim în adâncul conștiinței noastre, găsim această prezență „trezită", acea conștiință pură, nealterată de conținutul gândurilor, pe care am putea-o numi „bunătate originară", o altă modalitate de a exprima noțiunea de „germene al Celui desăvârșit". Ura, gelozia sau orice alt eveniment mental nu pot altera conștiința pură. Această „bunătate originară" transcende distincțiile dintre „bine" și „rău", dar, pe un plan corelativ, putem vorbi, totuși, despre cât e de bine că această stare fundamentală a conștiinței nu este afectată de ignoranță, și nici denaturată de toxinele mentale.

Dacă nu am avea acest „germene al Celui desăvârșit", eforturile noastre nu ar servi la nimic. Ar fi ca și cum, am dori să extragem aurul din ganga lui (din învelișul steril care îl protejează), dar nu am face decât să ne pierdem vremea, tot spălând ani de-a rândul o bucată de cărbune în speranța că până la urmă va străluci ca aurul. Calea budismului nu constă deci, din a fabrica „natura de Buddha", ci din a îndepărta tot ceea ce maschează această perfecțiune din noi.

„Efortul este cel
care le permite
celor mai puțin
înzestrați —
de natură sau
de noroc — să
recupereze o parte
din decalajul care
îi ține în urmă.“

Această devoalare nu înseamnă nici că ne „revenim" și nici că am „crea" ceva; noi nu facem decât să dăm la o parte vălurile succesive. Iar aceasta nu se face cu o simplă atingere de baghetă magică!

ALEXANDRE: Nu rezist tentației de a cita un înțelept șugubăț și mai nepoliticos din sec. al XIII-lea: Mulla Nasrudin. Se spune că odată s-a întâlnit la o moschee cu un imam doct, care înălța spre cer rugăciuni vibrante: „Dă-ne credință, dă-ne forță și smerenie...". Atunci, omul nostru a luat cuvântul, la rândul lui, și a început să-l ceară Celui Preaînalt să-i dea munți de argint, o casă frumoasă, o soție fermecătoare și baclavale cu fistic. Piosul l-a acuzat pe Nasrudin că este blasfemator, dar acesta i-a replicat că amândoi au cerut același lucru: ceea ce nu aveau... Dar noi, oare ce anume cerem de la practica spirituală? De ce ne spetim să facem atâtea eforturi? Fugim după un ideal ca să scăpăm de disprețul de sine; ce încercăm să compensăm? Revenim inevitabil la problema motivației. Care este motorul care ne împinge să ne pornim cu bucurie spre asceză? Să ne gândim la aspiranții zen care petrec ore întregi greblând în grădină ca să fie perfectă, aplicând constant următorul precept: să facă totul impecabil și să fie detașați de rezultat. O rafală de vânt, câteva frunze căzute, și o iau din nou de la capăt.

Când ai un handicap, efortul este constant, zdrobitor uneori. În unele zile să te ridici din pat, să deschizi un tub îmbârligat de pastă de dinți, să intri în cadă, totul este ca o cursă cu obstacole. Și de aici derivă necesitatea de a nu-ți mai impune încă o exigență în plus, de a nu te scufunda într-un stahanovism al interiorității.

Pentru mine, arta de a trăi, itinerariul interior presupun mai degrabă să-ți dai singur mijloacele ca să plutești în viață departe de amărăciune, să-ți creezi condiții care să te ajute să menții direcția, să progresezi fără să te înmoi. Este o pistă de decolare, o trambulină și nu o ghiulea de ocnaș, o povară.

Primul pas

ALEXANDRE: De unde și cum să începi, să te arunci în apă și să treci la acte? Primul pas, extrem de important, constă din a avea curajul unui diagnostic lucid și foarte factual. Epictet, care se prezenta pe sine ca fiind un sclav pe cale de a se elibera, ne ajută să ne uităm fără *să ezităm* la *dușmanii interiori*, la câmpurile de bătălie, sau, și mai bine, la punctele de vigilență, la marile șantiere ale vieții, fără să uităm de toate zonele *akrasice* ale ființei noastre. Pentru această aventură ne trebuie sprijin: o răbdare fără margini, o perseverență bucuroasă și lejeră, și o bunăvoință fără limite.

Dacă nu ții cont de agitația cotidiană și cobori în tine ca să acorzi atenție busolei interioare, te înarmezi împotriva multor pericole. Dacă te știi vulnerabil, influențabil, e de mare ajutor să reperezi situațiile în care te împotmolești. Dacă ignori relațiile toxice, comportamentele care te trag în jos, vei rămâne sclavul lor pentru totdeauna.

CHRISTOPHE: Când spunem „primul pas", înseamnă că după el, vor mai fi mulți alții de făcut. Nu vorbim aici de mici schimbări punctuale (deși și acestea sunt necesare și uneori au efecte importante), ci de marile schimbări ale cursului vieții: schimbarea serviciului, a locuinței, a obișnuințelor mentale sau comportamentale... De aceea trebuie să încerci să pornești imediat în direcția bună, și să nu o faci reacționând dintr-un impuls.

MATTHIEU: Da, primul pas îi cuprinde potențial pe următorii, de după el. Dacă încep să practic meditația, am în vedere posibilitatea de a aprofunda această practică pe parcursul mai multor ani de zile. Dacă îmi cumpăr un pian, o fac cu intenția de a-l folosi un anumit număr de ore pe zi, și nu să îl pun în garaj. Dacă mă înscriu ca voluntar într-o cauză umanitară, întrevăd să consacru acestei activități o parte din viața mea. Dacă mă hotărăsc să fac turul lumii, primul pas este cel care pornește această mare călătorie.

Nu mai contează lungimea drumului când ești hotărât și entuziast, și când ai sentimentul că ai ales direcția cea bună.

CHRISTOPHE: Dar tot se întâmplă, destul de des, să facem primii pași într-o direcție care nu ne duce nicăieri. Încercăm, nu merge, abandonăm, începem din nou, în altă parte, în alt fel... Am impresia că în viață, trebuie să fii gata să faci o mulțime de asemenea primi pași pierduți, și că așa înveți să trăiești: cunoscându-te pe tine însuți, învățând să accepți eșecurile și faptul că te poți pierde pe drum. Bineînțeles că aceasta nu te scutește de a gândi înainte de a acționa, dar când reflecția ta nu îți aduce nimic clar, când intuiția ți-e în bernă, când sfaturile pe care le primești sunt contradictorii, ce este de făcut? Am impresia că, decât să rămâi inactiv, e mai bine să te angajezi în acțiune, chiar și fără garanții.

MATTHIEU: Într-adevăr, optimistul este oricând dispus să facă tot felul de primi pași, încrezător că unul dintre ei îl va conduce spre o destinație mulțumitoare, chiar dacă cei mai mulți pași nu-l duc nicăieri. Dimpotrivă, pesimistul își spune: „La ce bun să pun un picior în fața celuilalt? Sunt prea mari riscurile să eșuez...".

CHRISTOPHE: La mine e o deformație profesională: cum mi se pare că la cea mai mare parte dintre pacienții mei inhibițiile (adică prea multă reflecție fără curajul de a păși) provoacă mai multe dezastre decât impulsurile (când pășești fără să stai să te gândești), tind să prefer un eșec în locul evitării. Cel puțin eșecul te învață ceva, despre tine, despre alții, despre lume. Ca în propoziția atribuită lui Nelson Mandela: „Nu pierd niciodată. Fie câștig, fie învăț".

Microalegerile

ALEXANDRE: Nu știu cum e la voi, dar eu sufăr des în viața cotidiană „de sindromul arahidelor". Imediat ce am înghițit una, îmi trebuie și următoarea, și nu mai rămâne nimic în pungă...

Ar fi destul să nu mă ating de ele și aș trece fluierând pe lângă acest comportament adictiv. Cum să întreții o vigilență blândă, ca să eviți să fii înhățat cu totul în asemenea angrenaje și cum să reperezi pericolele și tentațiile care îți ies în cale. Cred că acești micropași, această atenție la ceea ce dezlănțuie vechile obișnuințe ne eliberează mai mult decât marile angajamente pe care ni le luăm. După părerea mea, efortul înseamnă să urci înapoi pe pantă, să ieși din cercurile vicioase, să închei cu forțele inerției, să scapi de resemnare. Pentru că acțiunea este cea care te ajută să te detașezi, să abandonezi. Când scap trenul, în loc să mă risipesc un sfert de oră înfuriindu-mă pe compania de căi ferate sau te miri pe cine, adevărata întrebare, adevăratul exercițiu spiritual, gestul care mă ajută să mă înscriu în fluiditatea vieții este să găsesc un mijloc de a prinde trenul următor, tăind-o scurt cu vorbăria neuronală și cu radioul Mental FM care nu rezolvă niciodată nimic.

MATTHIEU: E bine să fim cât mai des posibil conștienți de ceea ce se întâmplă în peisajul nostru mental și să folosim antidotul potrivit la momentul potrivit; aceasta ne scutește de derapajele emoționale. Una dintre sarcinile vigilenței este de a ne determina să conștientizăm aceste microgânduri chiar în momentul în care își scot nasul, iertată-mi fie expresia, adică atunci când încă mai pot fi controlate ușor, pentru că le-am (sur)prins de la început. În caz contrar, se declanșează reacțiile în lanț și riscăm să cădem pe panta pasiunilor, ca atunci când calci greșit pe creasta unui munte.

CHRISTOPHE: Da, soarta multor lucruri din viață depinde de acest gen de momente anodine. Dacă mi-am petrecut toată viața stresându-mă să nu cumva să scap trenul sau boscorodind de fiecare dată când trenul întârzie la sosire, însumez un număr considerabil de ore din viață în care, singur, mi-am inoculat stres — mie, și celor din jur. Absolut inutil.

Și aici, atâta vreme cât nu am identificat problema (tendința mea spre îngrijorare și diverse plângeri), atâta vreme cât nu mi-am

fixat un obiectiv (să mă eliberez de tendințele mele negative), pot să mă învârt în cerc și să consider că lumea e prost croită, câtă vreme, de fapt, părerea mea despre lume este cea prost croită: a trăi înseamnă a te adapta la adversitate atunci când nu o poți schimba. Și să o faci cât se poate de lejer și de bucuros. Microeforturi, microalegeri, dar macroconsecințe existențiale!

MATTHIEU: Modul în care mintea noastră traduce circumstanțele exterioare într-o stare de bine sau într-o stare de rău ne influențează considerabil calitatea vieții. Or, această „traducere" poate fi educată și transformată.

ALEXANDRE: Vorbeam mai înainte despre cât de greu este să pleci de la medic fără să primești niciun răspuns, fără nici cea mai mică umbră de speranță, de progres. Cum să menții direcția când te învârți în cerc, când bați pasul pe loc și te lovești peste tot de ziduri? De unde să găsești forța de a persevera fără să te epuizezi? Iarăși, mi se pare că este imperativ să îți înscrii viața într-o dinamică. Ceea ce mă ajută este să transform neputința, fatalitatea — într-un cuvânt, ceea ce mi se opune —, în exercițiu spiritual. Foarte concret, despărțindu-mă de medic, mă întreb aproape instantaneu „Ce se deschide pentru mine aici și acum?", „Ce pas aș putea face să merg către marea sănătate?" De multe ori mi se pare că medicii ne lasă pe tușă, iar bolile cronice ne inspiră frică, ne descurajează, ne epuizează... Așa cum spuneai tu, Christophe, în toate situațiile trebuie să facem ceva. Este absolut vital.

CHRISTOPHE: Da, unul din lucrurile de care ne temem cel mai mult, noi, cei din sănătate, este momentul în care pacienții bolnavi sunt cuprinși de sentimentul de neputință și de disperare. Sarcina noastră este să le întărim speranța: pentru că nu se știe niciodată dinainte ce se poate întâmpla, absolut niciodată! Evoluția unei boli poate fi imprevizibilă; chiar bolile degenerative, de exemplu, au ritmuri foarte diferite, totul se poate petrece fulgerător sau foarte

încet. SLA (scleroza laterală amiotrofică) a celebrului astrofizician Stephen Hawking ar fi trebuit să îl condamne de foarte tânăr: în medie ea permite cam patru ani de supraviețuire. Deci el ar fi urmat să nu depășească vârsta de 26 de ani. Or, a murit la 76 de ani, după o viață incredibil de plină și, desigur, fără nicio îndoială, incredibil de grea.

Este foarte important să le reamintim pacienților toate acestea și să-i însoțim zilnic, dându-le sarcina să facă în fiecare zi lucruri concrete, prin care să se opună bolii: gesturi, activități, un anume mod de a se alimenta, de a respira, de a medita, de a se îndrepta spre viață, spre fericire, și nu doar spre boală și frică... Să caute mereu mai multă ușurare, consolare, împăcare, și apoi să încerce să aibă mai multă stăpânire de sine, să treacă la mai multă acțiune, de fiecare dată când îi cuprinde suferința sau descurajarea. Ei se confruntă tot timpul cu aceste microalegeri: să renunțe sau să continue lupta...

ALEXANDRE: Să nu căutăm nimic excepțional în acești micropași, în asceza cotidiană! Esența este tot să te descentrezi, să revii la esențial și să te deschizi, să faci să sară în aer barierele individualității. Deci cel mai bine e să dai un telefon cuiva care este trist, nu ca să te asiguri că se poate și mai rău la alții, ci ca să lași viața să circule, să faci un exercițiu de generozitate, să te dăruiești pur și simplu. Când ești supus încercărilor, apare ca un reflex tendința să te repliezi, să te închizi, să te strângi în tine. Exercițiul spiritual, eliberarea ne ajută să ne destindem.

CHRISTOPHE: Când suferim, simțim nevoia să ne apropiem de ceilalți. Fie ca să obținem consolare, fie ca să uităm de noi și să uităm de preaplinul suferinței noastre. Este un efort dificil, pentru că suferința este o forță centripetă, care ne readuce mereu la noi înșine. Și nu la partea cea mai bună din noi! Nu e vorba să fugim de suferință, ci să ne lărgim conștiința ca să nu lăsăm suferințele să ocupe tot spațiul: când nu poți reduce durerea, trebuie să lărgești spațiul din jurul ei.

De câteva ori în viață am ieșit de la confrați de-ai mei, medici, cu vești proaste despre sănătatea mea, și îmi aduc aminte că, de fiecare dată, m-am așezat în curtea spitalului pe o bancă. Mi-am luat răgaz să respir, să ascult păsările, zgomotele orașului și ale vieții din jur, m-am străduit să surâd și să îmi spun: „Până acum ai avut parte de atâtea lucruri frumoase în viață și poate că, totuși, încă vei mai avea parte de altele...: încearcă să zâmbești cât poți de bine, cu recunoștință, cu speranță, și pentru că asta îți face bine la sănătate!" Odată cu trecerea timpului, îmi dau seama că am făcut tot ce se putea mai bine în acele clipe, și că am făcut bine că am depus acele mici eforturi de moment, în loc să mă fi plâns sau să mă fi îngrijorat.

ALEXANDRE: Pentru mine, e un vis să am așa o seninătate... Jos pălăria, prietene! Imensa recunoștință care sălășluiește în inima ta este dovada unei bunătăți excepționale. Cred că încrederea, pacea, bucuria nu sunt rodul unei ortopedii psihice (care poate duce și la abordări inadecvate), ci sunt tocmai rezultatul acestor exerciții reiterate în fiecare zi. Cu mijloacele pe care le avem fiecare, putem coborî pas cu pas pentru a spune „Da" plenitudinii și dăruirii de sine.

MATTHIEU: Să-i dai unui meșteșugar o trusă de unelte sau să-i dai țăranului o bucată de pământ arabil echivalează cu a-i incita să facă eforturi și a le da în același timp mijloacele pentru a reuși. Nu ne mulțumim să le spunem: „Descurcați-vă, râcâiți pământul cu unghiile". Tot așa, antrenamentul minții folosește mijloacele interioare cu care putem cultiva aceste calități latente.

TRUSA DE UNELTE CA SĂ FACI EFORTURILE CU BUCURIE

MATTHIEU

- *Pentru a putea face eforturi susținute pe termen lung, trebuie să le facem cu entuziasm* și cu bucuria că am dat sens efortului nostru: el nu este nici o pedeapsă și nici o îndatorire, nu este făcut în van. El reprezintă modul cel mai constructiv de îndeplinire a ceva drag inimii noastre.
- *„Supraefortul" este inutil*: Odată ce ai traversat oceanul, la ce bun să mai iei barca în spinare?
- *Să rămânem senini în fața rezultatelor eforturilor noastre*: Să ne bucurăm de realizări, să le dedicăm binelui tuturor ființelor, și să ne desprindem de ceea ce s-a dovedit a fi peste capacitățile noastre sau de ceea ce nu a putut fi realizat din motive circumstanțiale adverse.

ALEXANDRE

- *Preafericitul Buddha Shakyamuni, ca un medic genial, vorbește despre „efortul just"*: Înainte de a porni la drum, ca să mă feresc de orice risc de epuizare, poate că este bine să mă întreb ce anume mă determină să trec la practica spirituală, de unde îmi vine forța de a merge înainte și cum îmi alimentez efortul ca să nu se consume în gol?
- *Să ne bucurăm din plin de asceză*: Incapacitatea noastră de a ne face un bine, de a ne bucura cu adevărat ne prăvălește, fără nicio îndoială, în prăpastia pasiunilor înșelătoare. Vimalakirti, în *Sutra Eliberării de neconceput*, laudă plăcerea celui ce se înscrie

în practica spirituală. Da, există o fericire a dedicării întru virtute, a detașării de obiectele atrăgătoare, o fericire a uitării amărăciunilor, a abolirii emoțiilor negative. Să pornim degrabă spre aceste voluptăți... fără moderație!

- *Grăbește-te cu blândețe să te odihnești*: Să faci eforturi, să reziști pe termen scurt, să alergi liber în maratonul vieții — toate presupun să ai curajul unic de a te opri, de a-ți acorda câte o pauză, de a îndrăzni non-lupta, ca să nu sfârșești epuizat, „pe jantă". Pentru a începe o viață de asceză, să ne punem întrebarea — o, cât de eliberatoare! —: Ce ne destinde efectiv? Cum să dezamorsăm tensiunile din noi?
- *Să te angajezi la drum alături de prieteni de bine*: Pe drum, avem de dus bătălii care ne pun la pământ, ne epuizează și ne lasă fără puteri. Dacă suntem singuri, ne cuprinde descurajarea și nu ne mai descurcăm. Când îi împărtășești celuilalt angajamentele pe care le-ai luat, când îi mărturisești recăderile, te deschizi cu transparență totală, îți umpli în compania acestuia trusa de unelte și îți asiguri un antidot puternic pentru a combate disperarea și severitatea cu care tinzi uneori să judeci.

CHRISTOPHE

- *Societatea încurajează cu plăcere efortul minim*, cel puțin în domeniul vieții personale, al actelor cotidiene, al stilului de viață. Prudență, căci „epoca noastră" este, printre altele, cea a unei societăți de supraconsum. Principala consecință a absenței efortului este că trecem de la statutul de actor la cel de consumator.
- *Noțiunea de efort bucuros nu este o glumă!* Și este, cel puțin din când în când, o realitate; cu câteva condiții: să acceptăm principiul că viața presupune eforturi (nu tot timpul, dar des!); să alegem obiective care să aibă sens pentru noi; să ne dozăm bine eforturile, căci, deseori, ele sunt neplăcute pentru că sunt prost dozate, sunt prea ușoare sau prea grele...
- *Uneori, facem eforturi pierdute, care nu ne duc la un sfârșit bun.* Este ca atunci când ne căutăm drumul printr-o pădure unde nu

sunt cărări. Nu este neapărat o dramă sau o eroare, dar așa sunt unele momente din viață. Uneori, avem norocul să descoperim ceva pe drum (despre noi, despre ceilalți, despre lume sau despre viață), ceva la care nu ne-am fi gândit dacă am fi mers pe autostrada eforturilor facile și limitate.

- Sunt clipe în care efortul cel mai potrivit este să nu mai faci eforturi, adică să te detașezi!

„Pe la mijlocul verii, ne-am adunat veseli la o masă cu câțiva prieteni și cu familia, să ne bucurăm pur și simplu de viață, de lume, să savurăm minutele fericite de care vorbește Baudelaire. Tare îmi plac serile lungi de vară și mi-ar plăcea (ca multora, de altfel) să nu se mai termine. Dar dintr-odată, m-a cuprins brusc o angoasă ca o rafală de mitralieră. Cum sunt obsedat de moarte și de boală, mi s-a făcut frică să nu îi pierd pe cei apropiați. Îmi defilau prin suflet imagini sumbre, aproape macabre, fețele unor defuncți, figuri plânse, distruse de tristețe și durere. Mi se strânsese inima fără să am un motiv rațional pentru starea aceea de rău sufletesc. Când m-am dus în casă până la toaletă, mi-am dat seama că gazdele noastre foloseau același parfum de interior ca și prietenul meu Joachim, care este cioclu. Acel parfum inofensiv de trandafiri mi-a trezit în suflet amintirea trupurilor pe care le văzusem, a familiilor îndoliate cu care mă întâlnisem. Experiența trecerii mele pe la pompe funebre s-a insinuat printre noi ca o umbră.

Și... m-a eliberat. Azi îmi dau seama că este un exercițiu foarte bun: să reperez ce anume îmi telecomandă stările de suflet, să constat miile de influențe care îmi marchează dispoziția, să ies în întâmpinarea traumatismelor, a amintirilor, a determinărilor exterioare, a tot ceea ce nu depinde de mine...

Faimosul «eu» este ca un aisberg. Nu-i cunoaștem decât vârful conștient. Antrenamentul minții presupune să nu mai funcționezi pe pilot automat, să ieși un pic din bula ta, ca să trăiești în lume, să întâlnești ființe în carne și oase, să iubești realitatea așa cum se propune ea."

Alexandre

12

ANTRENAMENTUL MINȚII

CHRISTOPHE: Vorbind despre parfumul de trandafiri, ai făcut o adevărată cercetare psihologică, care mă face să mă gândesc la celebrul episod cu madlena din *În căutarea timpului pierdut* a lui Proust: naratorul simte că se petrece ceva într-o cută a memoriei sale, în momentul în care gustă dintr-o prăjitură și își ia răgazul să facă un lung exercițiu pasionant de introspecție, până ajunge la o delicioasă amintire din copilărie. În cazul tău, acest efort de elucidare a angoasei care te cuprindea te-a ajutat să-i mai scazi impactul asupra ta; acesta și este, de altfel, rolul antrenamentului mental: să ne ajute, în mod rapid și eficient, să facem față evenimentelor vieții, să ne sporim libertatea interioară (libertatea de a merge pe drumurile memoriei — în cazul lui Proust, respectiv libertatea de a-ți dizolva anxietatea — în cazul tău).

Ce este antrenamentul minții?

CHRISTOPHE: Ce înseamnă să-ți „îmbunătățești" mintea? Cine nu a visat vreodată să aibă o memorie mai bună, o atenție mai stabilă și mai rezistentă la distrageri, să fie capabil să-și înțeleagă emoțiile și să le folosească cât mai bine sau să aibă mai multă voință și discernământ, să fie mai generos, mai altruist? Dar cum putem dezvolta aceste calități? Oare la asta se referă termenul de „antrenament al minții"?

Matthieu, din gura ta am auzit pentru prima dată această formulare, cu mult timp în urmă. Vorbeai de *body-building*, de toți cei care petrec ore în șir modelându-și corpul, și te întrebai de ce nu fac oare și *mind-building*, de ce nu dedică aceeași energie ca să îmbunătățească modul în care le funcționează mintea? Mai întâi, această imagine m-a amuzat, dar apoi m-a pus pe gânduri.

MATTHIEU: Bineînțeles, este doar o imagine imperfectă, căci ideea de a-ți „întări mușchiul creierului" este cam simplistă și reducționistă. Dar această imagine ne arată că, asemeni mușchilor, calitățile și defectele nu sunt înțepenite, fixe. Antrenamentul minții ne permite să cultivăm multe calități și să devenim cu ajutorul lor mai umani, mai buni. Câtă vreme admitem că este necesar să înveți să scrii și să citești, să cânți la un instrument muzical și să acumulezi cunoștințe, ar fi ciudat și contradictoriu, în același timp, să nu admitem că demersul de antrenare a minții ar fi mai puțin necesar. De ce ar sta lucrurile altfel în ce privește calitățile umane? Ele se adeveresc a fi la fel de maleabile ca orice altă capacitate, susceptibilă de a fi îmbunătățită prin exercițiu.

CHRISTOPHE: Ani de-a rândul, deși eram psihiatru, medic al creierului, obiectivele la care îi puneam pe pacienți să lucreze erau de ordinul ușurării de suferințe, dar nu urmăream dezvoltarea capacităților lor mentale. Dar, într-un sfârșit, astăzi s-a înțeles că psihoterapia trebuie văzută și ca o disciplină de antrenare a minții: antrenament pentru a suferi mai puțin, pentru a-i face pe alții să sufere mai puțin, dar și pentru a-ți cultiva mai bine toate calitățile; acest al doilea obiectiv putând să-l îmbunătățească evident pe primul, căci o bună parte din suferințele noastre se datorează incapacității noastre de a cunoaște modul în care ne funcționează mintea, sau, pur și simplu, necunoașterii acestor mecanisme. Cu cât cunoaștem mai puțin legitățile — simple de altfel — după care ne funcționează mintea și emoțiile, cu atât va crește impactul depresiei, furiei sau al descurajării.

Aristotel ne dă cea mai importantă regulă pentru schimbarea psihică: „Excelența este o artă la care ajungem doar prin exercițiu constant. Suntem ceea ce facem în fiecare zi. Excelența nu este, deci, o acțiune, ci o obișnuință". Noi, psihoterapeuții, nu vizăm excelența, ci schimbarea; să înlocuim, deci, cuvintele din fraza lui Aristotel, și vom obține următorul mesaj: nicio schimbare psihică nu se obține printr-o simplă decizie și nici printr-un declic, ci prin exercițiu constant.

ALEXANDRE: După mine, practica spirituală, meditația, antrenamentul minții emană dintr-o mutare din interior: trebuie să cobori un etaj sau chiar mai multe ca să ajungi în miezul ființei tale, departe de agitația și de angoasele obișnuite. A-ți antrena mintea este ca și cum ai deprograma-o, ai decondiționa-o, ca și cum te-ai apuca să reperezi cu bunăvoință logica nebunească a minții tale — care este de cele mai multe ori un mare paranoic și un titan feroce —, ca să-ți lărgești spațiul interior și să ieși progresiv din prejudecăți. La suprafață, unde stăpânește faimosul nostru ego, domnesc foamea de câștig, teama, proiecțiile și o nemulțumire dintre cele mai feroce. În străfundurile noastre ne așteaptă „germenele Celui desăvârșit", calmul, pacea, o libertate de neimaginat.

Pentru a trece la asceză, să avem curajul să privim diagnosticul în față, să recunoaștem că, de cele mai multe ori, fricile, complexele, delirurile noastre sunt cele care trag sforile. Încă un pas, și iată-ne efectiv ca niște marionete, niște paiațe, niște giruete sau chiar ca niște roboți ciudați. Din fericire, avem posibilitatea să facem exerciții ca să învățăm cum să dansăm în haosul acesta fără să-i mai adăugăm alte straturi pe deasupra. Departe de a fi o corvoadă, exercițiile seamănă mai mult cu un joc: să vânăm vorbăria interioară a radioului Mental FM, să privim inconsistența dorințelor celor mai tenace, să destrămăm iluziile care ne rup de lume și de libertate.

CHRISTOPHE: La cei mai mulți dintre noi, transformările minții se supun acelorași reguli ca și cele ale corpului. Nu te poți trezi dimineața și să decretezi: „Începând de azi, o sa am mai mult suflu, o să fiu mai suplu și mai musculos!" Dar îți poți spune: „Începând de azi, am să fug cu regularitate ca să am mai mult suflu, am să fac yoga ca să fiu mai suplu și un pic de gimnastică pentru ca să fiu ceva mai musculos!" Tot așa, enunțul „începând de azi, am să mă stresez mai puțin, am să fiu mai fericit și mai generos" nu funcționează, sau nu „merge" pe termen lung. Singurul lucru eficient este să te antrenezi zilnic. Acesta este principiul antrenamentului minții: pentru a face față trecerii timpului, oscilațiilor de motivație, destabilizărilor generate de adversitate (nu e ușor să nu te stresezi în fața surselor de stres!; nu e ușor să rămâi generos când treci prin momente de lipsuri personale!), orice schimbare trebuie să devină o obișnuință bine înrădăcinată și, deci, rezistentă.

Astfel, cele mai multe comportamente și emoții de-ale noastre provin din anumite obiective pe care ni le-am fixat, din valorile care ne inspiră sau din voința noastră, dar și dintr-o muncă obscură și umilă, dintr-un exercițiu constant, care nu își arată roadele dintr-odată, ci care — asemenea oricărui proces de învățare — are un impact puternic pe termen lung.

În privința eforturilor, se fac două greșeli mari. Pe de o parte, oamenii cred că nu te poți schimba psihologic deloc, și că ceea ce îți este dat de la natură revine mereu în galop. Ei se înșală în ce privește latura ineluctabilă a temperamentului: „așa sunt eu", „ăsta e felul meu de a fi...". Iar pe de altă parte, la polul opus, unii își supraevaluează voința: „Dacă vrei, poți". Ei vor să progreseze, hotărăsc să o facă, dar eșuează deoarece cred că e destul să iei o hotărâre, ca să se petreacă un declic. Dar viața e destul de complicată și așa: nu poți decreta mobilizarea generală a voinței tale în orice moment al zilei, când ai o îngrijorare, când te cuprinde o emoție sau când te afli într-o situație complicată. Avem nevoie de automatismele facilitatoare, de „reflexe bune", chiar dacă apoi,

la nevoie, ne hotărâm să nu ne luăm după ele. Cam aceasta este, după mine, miza antrenamentului mental.

MATTHIEU: Nu putem trăi în lume într-un mod mai just și mai fericit decât o facem acum? Oare nu merită să îmbunătățim cât de cât ceva în această viață a noastră? O fi adevărat că defectele și emoțiile noastre conflictuale sunt indispensabile pentru bogăția vieții și ne fac unici printre ceilalți de care suntem legați? Nu suntem oare victimele „sindromului Stockholm", legându-ne afectiv de stările mentale care ne țin ostatici și ne privează de libertatea noastră interioară? A fi eliberați de automatismele noastre și de condiționările obișnuite nu scade cu nimic din bogăția vieții, ci dimpotrivă. Această libertate ne lărgește orizontul și revelează potențiale neglijate. Ne deschide spre celălalt, deoarece suntem mai puțin acaparați de vulnerabilitatea noastră, ca și de sentimentul exacerbat al importanței de sine.

Științele contemplative, ca și neuroștiințele ne învață că ne putem transforma și că, pe măsură ce cultivăm noi aptitudini, creierul nostru se schimbă. Putem învăța să facem jonglerii, dar și să devenim mai binevoitori și mai liberi în interior. Sământa nu este vrej, care la rândul lui nu este încă floare, și nici fruct. Or, avem multe de învățat în ce privește emoțiile care, din nimic, aprind scânteia atâtor ierburi uscate, și apoi a întregii păduri.

De altfel, cei mai mulți dintre noi nu suntem familiarizați cu latura fundamentală a conștiinței pe care o poți întrevedea după cortina de gânduri. Când vorbim cu cineva despre „natura minții", cel mai adesea, această noțiune nu ne evocă mare lucru. Este important, deci, să ne familiarizăm cu prezența trează, cu conștiința pură dezgolită de constructe mentale, care stă în centrul experienței noastre. Or, tocmai în sânul acestei prezențe treze devenim capabili să ne gestionăm emoțiile încă din momentul în care apar.

Care este legătura cu libertatea? Dacă vrem să scăpăm de diversele cauze ale suferințelor, este important să dăm dovadă de discernământ în privința aspectelor celor mai subtile ale legii cauză-efect,

în privința a ceea ce se cuvine să facem sau să nu facem. În acest scop, este bine să ne stăpânim mintea așa cum marinarul își stăpânește nava sau călărețul, calul.

S-ar putea argumenta că viața ne învață destule și că nu ar mai trebui să ne impunem singuri truda unui antrenament al minții. Într-una din călătoriile mele în Coreea, am stat de vorbă cu abatele și călugării de la o mănăstire zen. Abatele mi-a spus: „Vorbiți despre cultivarea iubirii altruiste și a compasiunii. Dar oamenii mai au atâtea altele de făcut! Le veți spori stresul. Trebuie de fapt să ne golim mintea de orice concept". Mi-am permis să sugerez că se prea poate ca bunăvoința să reducă stresul, și nu să îl sporească.

ALEXANDRE: Urgența și imensa provocare este să ne curățăm mintea de această voință de putere pe care o putem exercita — chiar fără să vrem — asupra altora. Legat de aceasta, Anthony de Mello, în *Conștiența. Capcanele și șansele realității*, critică violent caricaturile a ceea ce se numește caritate. El denunță toate acțiunile de binefacere, realizate pentru confortul personal, pentru ca să nu avem crize de conștiință. Aceste acțiuni de binefacere nu au nimic de-a face cu adevărata compasiune, care este total lipsită de orice umbră de narcisism și de orice voință de a primi ceva în schimbul investiției.

Zenul ne invită să trecem prin Marea Moarte, să ne desprindem de toate, să avem curajul să ne abandonăm complet, ca să renaștem și să redevenim copii. Desigur, acest botez al focului te cam îngrozește, îți cam ridică părul în cap. Și, totuși, această trecere fină, sensibilă, care poate duce — dacă o iei pe căi greșite — la fanatism sau chiar la o indiferență de stană de piatră, această trecere, deci, ne deschide spre libertate, spre o inimă curată și limpede, care merge înspre celălalt fără niciun fel de calcule.

MATTHIEU: În budism, pentru ca o virtute — cum sunt generozitatea, răbdarea sau perseverența — să contribuie la progresele noastre spre libertatea interioară, spre Trezire, trebuie să fie

dezlegată de orice atașament față de noțiunile de „subiect" („eu", cel „generos"), de „obiect" („celălalt" care primește darul meu și ar trebui să fie recunoscător) și de „acțiune" (a fi hiperconștienți că suntem pe cale să „dăruim"). Dăruirea trebuie să pornească dintr-un sentiment de iubire dezinteresată, trebuie făcută cu fluiditatea unei minți libere de orice formă de acaparare. Iar răbdarea nu trebuie să emane dintr-o virtute crispată, care se martirizează pentru că este răbdătoare, ci dintr-o invulnerabilitate zâmbitoare și lejeră, venită dintr-o libertate interioară adevărată.

CHRISTOPHE: Așa cum antrenarea corpului ne ajută să fugim mai mult fără să ne forțăm sau să ne „dăm sufletul", cum se spune popular, antrenarea minții ne ajută să funcționăm zilnic mai senini și, deci, mai liber, fără să fim absorbiți de efort sau fără să ne concentrăm asupra greutăților: este un paradox, dar pentru a ne putea exercita pe deplin libertatea interioară avem nevoie de automatisme, de reflexe bune.

Voința de schimbare și gândirea nu sunt suficiente ca să te antrenezi mental. Nu e destul să te gândești că ai niște limite și nici să îți stabilești niște obiective. Iată de ce, în cazul meu, antrenamentul minții se leagă strâns de meditația conștientizării depline. Căci, cu cât meditez mai mult, cu atât văd mai clar diferența dintre *a reflecta* asupra a ceva — intenții, angajamente —, pe de o parte, iar, pe de alta, *a te expune* la acel ceva într-un spațiu de conștiință deschisă și fluidă, un spațiu pe care ajungi să îl creezi atunci când ai intrat în registrul conștiinței depline. Prin modul specific în care funcționează creierul în timpul meditației de conștientizare deplină, devii mai receptiv, mai maleabil, mai deschis, și cred că acesta este un proces de schimbare personală care o completează pe cea obținută prin voință și gândire: este ceva care ține mai degrabă de ordinul receptivității, al detașării, al profunzimii nivelurilor atinse. Nu rămâne la nivelul cortexului, al inteligenței, al raționalului: când meditezi, încerci să le faci pe toate să intre în intimitatea ta cea mai adâncă, în corpul tău, în zonele cerebrale

profunde ale creierului emoțional. Iar această impregnare facilitează apoi aplicarea repetată, în practică, a comportamentelor adaptative.

MATTHIEU: Aristotel spunea că acest echilibru este respectat atunci când se exprimă emoția potrivită — adaptată unei anumite situații — cu intensitatea potrivită, adică nici prea mult, nici prea puțin. Ne putem îmblânzi emoțiile cu răbdare și cu blândețe, așa cum am îmblânzi un animal sălbatic.

Emergența coerenței interioare

CHRISTOPHE: Este important și să înțelegem că atât înțelepciunea, cât și libertatea interioară (care merg mână în mână) sunt competențe sau capacități „emergente": adică sunt fenomene pe care nu le putem declanșa voit, dar le putem ajuta să apară dacă îndeplinim anumite condiții necesare pentru „emergența" lor din mintea noastră. Este ca în cazul somnului: nu putem decide să adormim, dar putem întruni condițiile pentru ca să ne vină somnul (o zi plină, o seară liniștită, fără ecrane cu una sau două ore înainte de culcare; să ne gândim la câteva imagini plăcute sau la câteva clipe mărunte de fericire înainte de a adormi în camera întunecată și nu foarte încălzită etc.).

MATTHIEU: Calitățile noi ale unui fenomen emergent sunt mai multe decât suma componentelor care l-au generat: întregul este mai mult decât suma părților. Dacă ne uităm, de exemplu, la fluiditatea apei și la celelalte calități ale ei, nu pot fi deduse doar din simpla examinare a calităților moleculelor de apă, H_2O, luate individual. La fel, conștiința este mult mai mult decât simpla adunare a proprietăților neuronilor din creier, ale celulelor corpului și ale elementelor din mediul nostru înconjurător, de vreme ce toate servesc drept suport pentru exprimarea conștiinței. Calitățile umane emerg dintr-un ansamblu de componente care pot fi cultivate

fiecare în parte, luate individual. Sentimentul de plenitudine care constituie o fericire autentică, de exemplu, este mai mult decât simpla sumă a echilibrului emoțional, a rezilienței, a bunăvoinței, a seninătății etc.

CHRISTOPHE: Da, dar pentru ca fenomenul să „emeargă", adică să iasă din noi, trebuie să cultivăm constant aceste componente. Nu vorbim aici de calități „căzute din cer"! Componentele care înlesnesc apariția libertății interioare sunt multiple: împăcarea și echilibrul emoțional, coborârea în sine, înțelegerea corectă a dinamicii emoțiilor noastre, toate asociate cu exerciții de reglare a lor, cu obișnuința formată de a ne observa atent gândurile — mai ales când acestea ni se prezintă sub forma unor certitudini sau a unor convingeri. „Imediat ce ne-am gândit la ceva, să căutăm în ce sens contrarul acestuia este adevărat", spune Simone Weil. Este un bun exemplu de antrenament al minții în domeniul coborârii în sine și al căutării nuanțelor, dacă nu cumva chiar al adevărului însuși.

Nu putem cultiva buna funcționare a minții noastre ca pe un fel de entitate globală, ci vom lucra la fiecare componentă a sa, în parte. Ne fixăm obiective specifice, care să configureze peisajul mental și emoțional în care visăm să locuim.

MATTHIEU: Suprapunerea tuturor culorilor din curcubeu dă naștere unei lumini albe. Tot așa, dacă asigurăm o coerență între compasiune, stăpânirea minții, libertatea interioară, discernământul și bucuria de a trăi, diferitele culori ale acestor calități formează lumina albă a înțelepciunii. Înțelepciunea nu este simpla adunare a calităților sale, ci este ceea ce emerge din ele.

ALEXANDRE: De ce este atât de important să începem antrenamentul minții? În primul rând, pentru că mintea este ca un translator-interpret care traduce, organizează, pune în scenă experiențele și circumstanțele în cotidian. Dacă se blochează, dacă se înșală, dacă înțelege totul greșit, suntem în mare pericol! Epictet spunea:

„Nu lucrurile îi deranjează pe oameni, ci părerea lor despre ele". Iar Seneca este ferm: dacă nu reușim să devenim propriul nostru prieten, dacă avem în noi o *nefericită trândăvie*, nu vom găsi nici cea mai mică umbră de fericire. Adesea, nu suntem decât propriii noștri călăi care inventează griji și nenumărate necazuri, cât e ziua de lungă. E ca și cum ar fi două straturi ale suferinței: primul se datorează tragicului existenței, cutremurelor de pământ, catastrofelor naturale, bolilor, morții... Și al doilea, tonelor de drame psihice, de rău interior fabricat de mintea noastră, de comparație, de iluzii.

Vestea bună este că nu suntem neputincioși în fața acestor necazuri autogenerate. De aici, necesitatea de a ne transforma mintea și de a nu neglija, sub nicio formă, o activitate care ne poate ajuta să ne înveninăm mai puțin viața. Este urgent să ne dedicăm cu trup și suflet acestui antrenament, fără să ne mai pierdem în treburile curente. Poate că, pe lângă iubire, acesta reprezintă cea mai mare provocare din lume. Cum să ajungi la pacea interioară, la bucurie, la un echilibru dacă mașinăria care decriptează lumea deraiază complet? Să ne reglăm singuri, să vânăm iluziile și prejudecățile, să ne ațintim privirea asupra lumii nu este un lucru trist, dimpotrivă. Așa cum arată Spinoza, desprinderea de erori și de pasiunile triste ne deschide spre o bucurie imensă. De ce să ne lipsim de așa ceva?

Antrenamentul permanent al minții — cel fără voie... și uneori împotriva voinței noastre

ALEXANDRE: Existența este tragică și comică într-un fel... E cumva aiurea că azi, adunând unelte împreună cu voi, am obrazul să lansez îndemnul de a avea curajul să ne înscriem total în aventura antrenamentului minții! Într-o perioadă nu prea îndepărtată din viața mea, o luasem de tot pe câmpii. Pierdusem orice control. De aici, necesitatea de a rămâne vigilenți, în gardă, fără să lăsăm să crească valorile în „crisparometru". Când practici asceza, detonezi forțele inerției și rezistența lor și probabil nu te mai supui

unei părți din tine. Cioran nu este, mai mult ca sigur, un caz atât de izolat. El mărturisește: „Nimeni nu și-a cultivat, mai mult decât mine, defectele cu atâta minuție și încrâncenare".

CHRISTOPHE: Când vorbim despre antrenamentul minții ne gândim la un demers voluntar și conștient, și așa și este. Dar nu este doar atât. Am văzut că mediile ne pot și ele influența și ne pot modela prin impregnare culturală (dacă trăiești într-o cultură a violenței recurgi la violență, fără să faci vreun efort, sau chiar fără să îți dai seama). Când o cultură ne aduce în stadiul de a practica cu regularitate anumite comportamente, de a dezvolta cu regularitate anumite obișnuințe și automatisme de gândire, atunci putem vorbi tot despre un „antrenament" al minții. Dar este unul de o altă natură.

Cercetările din neuroștiințe arată că învățăm încontinuu: fiecare moment, fiecare acțiune, fiecare interacțiune îi oferă creierului nostru ocazia de a se dezvolta într-un anume fel, de a trasa „căi neuronale", drumuri mentale care, dacă sunt folosite cu regularitate, vor deveni autostrăzi ale gândurilor și emoțiilor noastre. Se impune deci un element important: ce hrană zilnică îi dăm creierului nostru prin toate activitățile pe care le desfășurăm? Mintea noastră se antrenează singură, tot timpul, fără să vrem: ea se hrănește cu ceea ce îi oferim prin obiectele la care suntem atenți, prin mediul în care o scăldăm odată cu noi.

MATTHIEU: Spusele tale demască amăgeala legată de ceea se numește educația „neutră". Antrenamentul mental și meditația nu sunt demersuri artificiale: ne antrenăm constant mintea, pentru tot felul de treburi, uitându-ne la televizor, de exemplu — ceea ce nu întărește neapărat cea mai bună parte din noi! Antrenamentul, în forma sa cea mai nobilă, se numește „educație". Spus sub o formă mai prozaică, este o „condiționare". Ambele (educația și condiționarea) sunt legate de neuroplasticitate. Se ezită să se introducă în școli învățarea valorilor etice, dar copiii își vor forma

oricum o morală. Ar fi mai bine ca tinerii să se bazeze pe valori universale, precum bunăvoința, onestitatea și corectitudinea, decât să se formeze la tele-realitate și la jocurile video, care sunt de o violență nemaiîntâlnită. Voința de a provoca, de a porni războaie pe cinci continente, așa cum a fost cazul la mai mulți președinți americani, a produs cincizeci de ani de antrenament al minții — mai mult sau mai puțin conștient — pentru aroganță, pentru pulsiunea atotputerniciei și pentru indiferență față de suferințele altuia.

Când am scris cartea despre altruism, am descoperit cu uimire la ce antrenamente au fost supuși soldații americani pentru a-și depăși repugnanța la ideea de a ucide. Armata americană a observat că în timpul celui de-al Doilea Război Mondial și în războiul din Coreea, doar 15% dintre soldați trăgeau asupra „dușmanului" de pe linia frontului, și nu se abțineau din lașitate, ci împinși de o repugnanță naturală față de ideea de a reprima o altă ființă umană: ei se făceau că trag sau trăgeau intenționat pe lângă. De aceea, înaintea războiului din Vietnam, instructorii militari i-au antrenat pe soldați să-și înăbușe orice sentiment de empatie și să ucidă fără ezitare. În timpul marșurilor, la fiecare pas, ei trebuiau să scandeze „*Kill*" („Ucide"). Se antrenau să tragă spre ținte în formă de oameni care apăreau doar foarte puțin, obligându-i pe recruți să tragă fără să se gândească. Dacă nu nimereai, ținta dispărea. Dacă nimereai, ținta cădea pe spate și împroșca sânge artificial. Scopul declarat era să-i desensibilizeze pe recruți. Rezultatele obținute au fost spectaculoase: în Vietnam, 80% dintre soldați au tras în dușmani. Dar aceiași 80% au prezentat apoi sindroame posttraumatice foarte grave. Fuseseră forțați să acționeze împotriva naturii lor. După câțiva ani, au fost repatriați, apoi lăsați la vatră, în societate, fără ca — cei mai mulți dintre ei — să fie incluși în programe de sprijin. Mulți dintre ei ai ajuns depresivi, alcoolici sau drogați.

Astăzi, în armata americană mor prin sinucidere mai mulți soldați decât cei care mor pe front. După ce și-a dat seama de această situație lamentabilă, statul american cheltuiește averi întregi ca să încerce să vină, cât de cât, în ajutorul victimelor propriului

său sistem. Același fenomen se petrece și în cazul copiilor-soldați din Africa; aceștia sunt desensibilizați prin faptul că sunt forțați să ucidă pe cineva cunoscut. În orice caz, și aici este vorba de un antrenament al minții care exploatează neuroplasticitatea.

Nu-i așa că ar fi mai bine să ne activăm potențialul de bunătate? Și nu vorbim aici de o chirurgie estetică a minții, ci de a realiza un mod optim de a fi. Să nu ne lăsăm potențialul să putrezească încă dinainte de a încolți.

CHRISTOPHE: Antrenamentul minții ne poate ajuta să alegem, dintre toate capacitățile umane cuibărite în adâncul creierului nostru, pe cele pe care vrem să le dezvoltăm. Ca mamifere umane, avem capacități de agresiune, de egoism, de furie etc. Dar avem și capacități de cooperare, de altruism, de bucurie. Dacă vreau să fiu liber să aleg, atunci mai bine să nu-mi las creierul să fie alimentat doar de mediul cultural sau de circumstanțe, ci să aleg să îl educ eu însumi și să îl pun pe o direcție bună!

MATTHIEU: Când înveți să cânți la pian, profesorul te corectează și îți dă indicații de digitație, exersezi și progresezi. În cazul care ne interesează, același gen de muncă se aplică și la propria noastră minte. Cum să procedăm? Suntem cu toții de acord că, dacă vrem să ne eliberăm de anumite componente emoționale nocive, trebuie mai întâi să le reperăm, iar apoi să punem un diagnostic; de exemplu, să conștientizezi că ești nervos, schimbător, instabil, că ești lipsit de entuziasm sau că suferi de gelozie cronică. Nu trebuie să schimbăm tot. Trebuie să reperăm acele aspecte ale stărilor noastre mentale care generează suferințe și să le găsim antidoturile potrivite. Antrenamentul constă și din a favoriza dezvoltarea anumitor calități — cum ar fi, de exemplu, compasiunea și forța sufletească —, și apoi din a le întări. O inimă mai puțin generoasă poate deveni o inimă largă și așa ajungi să ții — după cum zicea mama mea despre cei care sunt deosebit de buni — câte o inimă „în palma fiecărei mâini".

Inteligența emoțională și antrenamentul minții

CHRISTOPHE: În ce privește inteligența emoțională, antrenamentul minții constă din a forma obișnuințe noi, răspunsuri noi la situațiile care ne activează emoțiile. În general, întâmpinăm dificultăți, fie din cauza unor emoții prea intense (cum ar fi accesele de furie explozivă, atacurile de panică, crizele de disperare), fie din cauza unor emoții ce reverberează prin ruminații (când tot rumegăm idei negre, îngrijorări sau resentimente).

Pentru început, trebuie să înțelegem bine că niciuna dintre activitățile noastre mentale nu este anodină: de fiecare dată când măcinăm în cap tot felul de griji, ne întărim capacitatea de a ne îngrijora; de fiecare dată când mestecăm în minte ranchiună, ne întărim capacitatea de a simți ranchiuna, de a fi ranchiunoși; de fiecare dată când ne lăsăm mintea să fie distrasă de ceva, ne întărim capacitatea de a ne lăsa distrași etc. Acestea sunt antrenamente involuntare ale minții, dar foarte eficiente, din păcate. Și fiecare explozie de mânie sau fiecare atac de panică nu face altceva decât să pregătească revenirea următoarelor explozii sau atacuri, care vor apărea când vom fi puși în circumstanțe similare.

Deci, este foarte important să nu lăsăm aceste „programe să ruleze" în creierul nostru. Să încetăm imediat orice fel de ruminații, de îndată ce observăm că se instalează; să facem, de exemplu, o activitate antagonică: să ne plimbăm, să stăm de vorbă cu cineva sau chiar să punem pe hârtie toate ruminațiile, ca să le vedem mai clar și să scăpăm de ele. Să știți că metoda chiar funcționează! În cazul unui acces de furie, să ne îndepărtăm de el și să procedăm la fel. Cu atacurile de panică e puțin mai complicat; de multe ori este nevoie de ajutorul unui terapeut; dar și acesta îți va explica ce trebuie să faci ca să-l oprești tu singur, te va pune să respiri lent, să-ți îndrepți atenția spre lumea exterioară, în loc să te autocentrezi și să dai drumul la tot felul de interpretări angoasante ale stării tale. Într-o primă etapă, deci, trebuie să blochezi aceste programe, să perturbi acest antrenament „sălbatic" al minții, care îți întreține suferințele afective.

„Antrenamentul minții presupune deprogramarea ei, observarea binevoitoare a logicii după care ea funcționează și apoi lărgirea câmpului mental și ieșirea progresivă din prejudecățile noastre.“

În a doua etapă, se trece la testarea „de-adevăratelea" a acestor programe. În terapia comportamentală, de exemplu, ești confruntat cu situații care declanșează frica, dar trebuie să nu i te supui: dacă ți-e frică de vid, ești pus să stai în fața lui, respirând calm, dar fără să fugi. La fiecare confruntare reușită cu această situație (fără să fugi), programul de antrenament ales (să-ți înfrunți frica) marchează puncte față de programul de antrenament impus (să fugi). De aceea durează atât de mult: dacă în viață ai avut patruzeci de atacuri de panică, vei avea nevoie de cel puțin patruzeci de confruntări reușite cu situații „panicogene" pentru ca programele antipanică și propanică să fie la egalitate, pentru ca, treptat, reflexele tale să meargă spre a te face să rămâi calm, să respiri, și atunci nu mai înnebunești de frică. Același lucru este valabil și pentru furie; cu cât vei fi confruntat cu situații iritante fără să te enervezi, cu atât programul tău de reglare emoțională — „mă enervează, dar am să rămân calm și am să îmi spun calm că mă enervează" — va fi mai solid, mai funcțional și se va activa primul, înaintea programului „dacă merge tot așa, explodez!"

Este același principiu ca în psihologia pozitivă; pentru ca să ne dezvoltăm optimismul sau capacitățile de recunoștință, este nevoie să observăm mai întâi la ce fel de antrenament spontan și neidentificat ne este supusă mintea: în cazul optimismului, nu avem oare tendința să nu ne bucurăm niciodată, doar din simplă prudență? Adică, oare nu ne-am antrenat cam prea bine să frânăm orice formă de entuziasm, interpunând imediat paravane ignifuge — „nu te bucura prea repede, nu se știe niciodată..."? Sau, în cazul recunoștinței, nu cumva ne cultivăm insuficient atenția față de binele pe care ni-l fac ceilalți?

Odată ce am reperat aceste elemente, trebuie să „rulăm" în mod constant programele Optimismului sau Recunoștinței. De exemplu, în fiecare seară, să evocăm trei evenimente pentru care merită să fim recunoscători, iar dacă este posibil, să le scriem și, chiar și mai bine, să le spunem cu glas tare: cu cât exercițiile sunt mai consistente și prind conținut concret, și cu cât emoțiile sunt

simțite cu adevărat și sunt însoțite de acte concrete (scrisul, vorbitul la telefon pentru a-ți exprima recunoștința), cu atât se activează și se întăresc și mai mult căile neuronale. Tot la fel și cu memoria: repetarea mentală ajută, dar ajută și repetarea cu glas tare, scrisul, exprimarea către un altul (de exemplu, cel mai ușor mod de a reține bancurile este să le spui de mai multe ori) etc.

Căci există, bineînțeles, un substrat biologic al antrenamentului minții, substrat care ține de neuroplasticitate, altfel spus de această capacitate a creierului de a se reconfigura, de a-și remodela căile sinaptice în funcție de rețelele cerebrale care sunt activate regulat prin evenimente mentale, acte, emoții, experiențe de viață, toate în mod repetat.

E cumva, ca la sport: există tot felul de exerciții, pe care le tot repeți la nesfârșit. La rugby, de exemplu, se începe cu pregătirea unor combinații succesive după grămada ordonată, după repunerea în joc de la margine, după contraatacuri etc. Apoi se testează aceste combinații cu oponenți, cu jucători de rezervă sau în meciuri amicale fără miză: ne dăm seama că e ceva mai complicat, că se pot face și mici corecții suplimentare și că se mai pot roda combinațiile. Iar în ziua meciului, în fața unor adversari reali, în condiții de stres, va merge mai bine. La fel e și cu schimbările psihice: este neapărat necesar să te antrenezi cu calm, apoi să testezi eficiența acelei modificări într-o situație concretă de viață, în plină confruntare cu realitatea.

ALEXANDRE: Ce-ar fi dacă am deveni niște rugbiști ai antrenamentului minții și am aplica fairplay-ul și solidaritatea pe terenul vieții interioare? Unul dintre marile șantiere ale travaliului cu sine constă, după mine, în dezamorsarea bombelor cu efect întârziat moștenite din trecut: traumatismele, rănile, așteptările neîmplinite, lipsurile afective, trădările, decepțiile... O coborâre în tine însuți îți permite să revizitezi nenumărate incidente banale, inclusiv pe cele uitate, să uiți comorile și fantomele de altădată și să le reperezi impactul subteran, influența pe care o exercită

și azi asupra stărilor tale sufletești, asupra felului tău de a fi în lume. Până când să ne tot lăsăm potopiți de valuri de emoții la orice amintire? Când zenul vorbește despre Marea Moarte, el ne poftește să pornim din nou, reînnoiți, să renaștem efectiv. Ne mai putem amuza și reperând toate tiradele mentalului: „Ești fericit, dar o să plătești scump pentru asta!", „Mai devreme sau mai târziu o să cedezi, pregătește-te să intri în degringoladă!", „Mai vreau; consumă! Dă-mi de mâncare, simt că îmi trebuie!"... Atâtea cârlige cu momeală ne smulg din prezent, ne tentează și ne pun la încercare... Antrenamentul, exercițiile ne ajută să păstrăm direcția fără să cădem în capcană.

Toți la fel?

CHRISTOPHE: Argumentul pe care îl opunem uneori antrenamentului minții este teama să nu fim toți „formatați", frica să nu cumva să ajungem să semănăm cu toții. E ciudat, pentru că la școală, de exemplu, același proces de învățare nu produce aceleași efecte și nici aceleași rezultate la copii, pentru că, pur și simplu, au personalități diferite. O fi având alte rădăcini teama noastră de uniformizare? Probabil că avem sentimentul că defectele sunt cele care ne ajută să fim noi înșine. Poate că oamenii au impresia că se deosebesc mai bine prin egoism, prin furii, prin meschinării, toane și defecte.

MATTHIEU: De fapt, ar fi mai bine să ne deosebim prin individualism, decât să ne asemănăm prin și în altruism? Cam ciudat, nu?

CHRISTOPHE: Foarte curios! Dar avem scuze pentru faptul că gândim așa; asta este o temă recurentă în gândirea occidentală. Știm cu toții celebrul incipit al romanului lui Tolstoi, *Anna Karenina*: „Toate familiile fericite se aseamănă, între ele. Fiecare familie nefericită este, însă, nefericită în felul ei".

MATTHIEU: Păi, nu a scris Goethe că „trei zile de fericire neîntreruptă ar fi de nesuportat, pentru că se petrece mereu același lucru"? Pentru unii suferința este excitantă: plină de peripeții, ea este cea care dă sarea și piperul vieții și ne pune plictiseala pe jar. Defectele noastre ar fi ca o miriadă de gângănii mărunte și fascinante, care mișună prin mentalul nostru, în timp ce virtuțile ar semăna cu niște demoazele pompoase îmbrăcate la patru ace. Oare această tendință nu provine cumva din faptul că este mai ușor să iei în derâdere calitățile, decât să depui eforturile necesare pentru a ți le însuși?

ALEXANDRE: Teama de inedit, încăpățânarea obișnuințelor, forțele de inerție, toate sunt obstacole în calea schimbării, ca să nu mai vorbim de nevoia noastră de senzațional, de extraordinar, de evenimente picante. Între înverșunarea terapeutică și laxism — ca să reiau unul din cuvintele tale, Matthieu — ni se oferă viața de zi cu zi și nenumăratele sale ocazii de progres interior. Sufletul are și el perioade. Te trezești dimineața în formă și dintr-odată cazi în melancolie, în angoasă, în tot felul de spasme, de palpitații.

Și dacă, de fapt, mintea noastră are încă nevoie să mai roadă încă un os, să-și ascută dinții, să simtă că există, să se ia la harță cu adversitățile, să-și găsească dușmani interiori sau exteriori, pur și simplu, ca să-și justifice existența? Ne inițiem oare destul în arta odihnei, a recreării de sine, a non-luptei, ca să nu mai avem nevoie de caruselurile interioare pentru a simți că vibrăm? Este totuși ciudat că, în anumite zile, ajungem să preferăm agitația în locul unui calm plat și șters...

Nu e ușor să îmblânzești plictisul, mai ales într-o epocă în care hiperstimularea își face numerele peste tot. Tot rămân cele două straturi care, hotărât lucru, ne dau de furcă, nu glumă: tragicul existenței, catastrofele, bolile, respectiv această tortură interioară, dramele psihice, necazurile fabricate de ego. Visez la o viață fără această ghiulea greoaie de ocnaș.

CHRISTOPHE: Dar, în replică, vine ideea că fericirea este mai plată, mai ternă decât nefericirea, și că am fi mai creativi în a ne manifesta defectele, decât în a ne afirma calitățile. Acest fapt nu a prea fost studiat, dar puținul care s-a făcut nu confirmă această idee. Emoțiile plăcute sunt asociate mai curând cu o deschidere emoțională mai largă și cu o flexibilitate psihică mai mare: asta nu seamănă a reacții stereotipe! De altfel, să nu uităm că diversitatea emoțiilor plăcute pe care le simțim (există o „emodiversitate" așa cum există și o biodiversitate) se asociază cu o sănătate mai bună.

La urma urmei, putem rămâne foarte diferiți unii de ceilalți în felul nostru de a fi amabili, generoși, optimiști! Unii își exprimă foarte deschis amabilitatea, alții o exprimă puțin și discret, și fac gesturi de amabilitate cu finețe etc. Poți să fii optimist doar în unele domenii sau doar în prezența anumitor persoane etc.

MATTHIEU: Bineînțeles, chiar și marii maeștri spirituali își manifestă bunătatea lor fără rest în moduri diferite. Faptul că au ajuns la un grad înalt de înțelepciune și că sunt liberi în interior nu îi împiedică să aibă caractere diferite și moduri de predare diferite. Unii nu sunt prea vorbăreți, altora le place să vorbească. Unii sunt ermiți, pe care îi poți întâlni în locurile lor îndepărtate, de retragere, alții, cum e Dalai Lama de exemplu, își împărtășesc neobosit viziunea despre compasiune cu toți semenii.

CHRISTOPHE: Totuși, în ce-i privește pe maeștrii de care vorbești, ei sunt de pe altă planetă: după cum spui tu, ei se apropie de perfecțiune și în acest caz, efectiv, trăsăturile lor se aseamănă extrem de mult, căci tind spre același ideal, nu crezi?

MATTHIEU: Da, asemănările dintre ei țin de lucrurile esențiale — înțelepciune, compasiune, mulțumire și stăpânire de sine... — și nu de aparențe, de aspectele mai periferice ale caracterului lor. E interesant că la toți începătorii, amploarea diferențelor provine dintr-o varietate infinită de defecte posibile, pe când calitățile,

precum înțelepciunea și bunăvoința, au tendința să se asemene pentru că sunt în consens cu realitatea. Fără să fi trecut prin această experiență, fără vreun motiv valabil sau vreo rațiune clară, unii își imaginează că dacă am fi toți binevoitori, răbdători, lipsiți de gelozie, ar fi enervant: ne-am plictisi într-un paradis tern și monoton. Pacea interioară pare a fi atât de departe... Totdeauna mi s-a părut ciudat faptul că asociem seninătatea, calmul și tăcerea cu plictiseala. Totuși, sentimentul de plenitudine pe care ni-l aduce libertatea interioară ne îmbogățește în fiecare clipă. Pacea interioară merge mână în mână cu bucuria de a trăi, cu entuziasmul, cu deschiderea spre celălalt, cu forța sufletească. Ea scoate la suprafață ce este mai bun în noi. Nu găsesc nimic plictisitor în asta!

Modul de funcționare implicită

MATTHIEU: Specialiștii în neuroștiințe folosesc termenul de rețea cerebrală implicită pentru a desemna modul de activitate al creierului în momentele în care nu facem ceva special și nu ne îndreptăm atenția spre un obiect anume. Pe plan psihologic, aceasta este starea mentală care domină în cea mai mare parte a timpului în care nu suntem angajați într-o activitate psihică sau fizică anume. Aceasta poate fi o stare de seninătate, libertate și calm interior, dar și de tristețe, plictis sau agitație mentală.

ALEXANDRE: Modul meu implicit ar ține mai degrabă de străvechile refrene care fac ce fac și îmi revin mereu în minte: „Ratat de ratat...", „Nu se reface nimeni, niciodată", „Este o nebunie și este inutil să te încăpățânezi să îndrepți ce este strâmb"... Unul din marile șantiere de antrenament mental constă în contemplarea, în observarea *forțelor* prezente și în reperarea modului nostru implicit.

Legat de asta, oare Pascal nu cumva ne invită să tăiem răul de la rădăcină, revenind asupra noastră? În orice caz, el este un maestru care ne îndrumă să trecem dincolo de cântecele de sirenă și de așteptări, dincolo de roluri și de ambiții vane. Diagnosticul

lui este limpede și eliberator: „Toată nefericirea oamenilor vine de la un singur lucru, care este faptul că nu știu să stea liniștiți într-o cameră". Găsesc aici un exercițiu, un instrument și probabil primul pas de antrenament al minții. Ce se întâmplă cu mine când stau singur în camera mea?

Numesc „punct mort" starea mea sufletească obișnuită, ceea ce simt în mine când nu sunt acaparat de sarcini, când distragerile și ocupațiile au încetat, imediat ce sunt singur, fără vreo activitate, fără o carte sau un televizor, fără posibilitatea să evadez. O fi angoasă, frică, plictiseală de moarte, pace, încredere? Când reperez un „punct mort" fac un pas mare înainte. Cum să nu-i instrumentalizezi pe ceilalți, cum să nu acuzi lumea, cum să nu fugi de tine încontinuu dacă în adâncul tău simți constant lipsuri și te simți hărțuit de o stare de rău existențial?

În medicină se face distincție între alostază și homeostază. Am putea spune că este homeostazic cel care își găsește echilibrul interior în el însuși. Alostazicul, în schimb, are nevoie de o substanță, de un alt ceva, de un divertisment, ca să facă față. Dacă îți identifici modul de funcționare implicită, climatul interior în care te scalzi în mod obișnuit, dacă descoperi — fără să judeci — că, tu unul, înclini mai degrabă spre alostază, ai deja motive de bucurie. Antrenamentul minții ține de joc, nu de corvoadă. Când descoperi că este destul să simți un parfum de trandafiri absolut inofensiv ca să îți intre în suflet o tristețe răvășitoare, înseamnă, cu siguranță, că ai adoptat o atitudine contemplativă.

De altfel, trebuie să înțelegem că starea obișnuită a creierului nostru este cea de distragere, și nu cea de meditație. La bază, nu e treaba lui să fie senin. El este programat să judece, să condamne, să compare, să-și facă griji, să fugă în trecut, să anticipeze, pe scurt, să delireze și să divagheze. Mingyour Rinpoche recomandă un exercițiu singular — să stai și să observi de zece ori pe zi: „Ia te uită, acum «non-meditez» profund", „Am fost complet distras". Să îți dai seama că ești distras este, în sine, un bun exercițiu de vigilență. Și iată că, deja, începe libertatea. Zi și noapte, rotițele din

mintea noastră ne îndeamnă să judecăm, să clasificăm. În liniște, în modul cel mai calm posibil, te poți uita direct la mormanul acesta de emoții și de judecăți, aproape râzând: „Ia te uită, asta e concepția mea de viață“, „Ia uite cum mi-a stricat toată ziua ideea asta sonată!“ A-ți antrena mintea înseamnă să ai curajul ca — fără niciun fel de narcisism — să îți examinezi creierul, acest mare translator-interpret cu puteri nelimitate.

Meditația oferă o cale regală care permite să privești lucid și binevoitor întregul torent de idei și de pasiuni, și să biciuiești iluziile, una câte una. Fără să absolutizăm niciun exercițiu, trebuie să reamintim că atunci când suntem băgați până în gât în pasiuni triste, se prea poate să nu ne fie prea ușor să medităm. Mai avem nevoie și de o mână întinsă, de un ajutor.

Inteligență artificială, transumanism sau antrenament al minții?

CHRISTOPHE: Ascultându-vă, prieteni, îmi spuneam că acest antrenament al minții despre care vorbim este un fel de transumanism bio! Transumanismul este un curent care vrea să producă un „om augmentat“ — mai inteligent, cu o memorie infailibilă etc. — cu ajutorul științei și tehnologiei, iar, prin aceasta, să rezolve toate problemele societății și umanității. Cum aici se includ și capacitățile noastre fizice, se vizează și creșterea longevității — precum și alte vise de nemurire. Dar atunci cum rămâne cu creierul și cu antrenarea minții? Dintre noi trei, Matthieu, tu ești cel care știe cel mai mult pe această temă...

MATTHIEU: Atunci, poate să începem cu inteligența artificială (IA) și cu algoritmii. Un algoritm este un ansamblu de reguli care permite să stabilești prin calcul o înlănțuire de acțiuni necesare pentru îndeplinirea unei sarcini. Algoritmii sunt motorul IA. Ultimele evoluții din domeniul IA îi permit acesteia, nu numai să îndeplinească niște sarcini complexe — să compună muzică, una care

să semene cu cea a lui J.-S. Bach, sau să îl bată pe Gary Kasparov la șah — dar și să învețe să joace alte jocuri, pornind de la regulile furnizate sistemului. Astfel, recent, un program IA a învățat în trei zile să stăpânească jocul de Go și să îl bată în 100% din cazuri pe un alt calculator care, la rândul lui, îl bătuse pe campionul mondial de Go. Al doilea calculator nu era programat să învețe, dar avea în memorie toate partidele de Go și avea o putere de calcul fenomenală.

Astăzi, în cazuri complexe de cancer, de exemplu, IA este capabilă să pună diagnostice medicale mai bune și mai precise decât cei mai buni specialiști. Se prea poate deci ca într-un viitor apropiat, IA să ne înlocuiască la îndeplinirea mai multor sarcini, care azi necesită încă intervenția inteligenței umane. În schimb, acest „tip" de inteligență nu prea are nimic de-a face cu conștiința. IA nu „pierde" și nu „câștigă", tot așa cum nu este nici tristă sau bucuroasă, și încântată de muzica lui Bach pe care o interpretează fără să știe. Ea nu are nimic de-a face cu o ființă conștientă, capabilă să-și observe natura fundamentală a minții, capabilă să se elibereze de ură și de aviditate, să caute libertatea interioară sau să se bucure de un sentiment de plenitudine. Cu alte cuvinte, IA nu este o ființă, ci un mod de calcul. De cele mai multe ori, le confundăm.

Putem confunda ușor formularea „gândesc, deci exist" a lui Descartes cu „reflectez, deci exist", deși din punctul de vedere care ne interesează, s-ar spune mai degrabă „sunt conștient, deci exist". Din punctul de vedere al conștiinței, inteligența artificială nu este nimic, absolut nimic. Ea nu trece prin niciun fel de experiențe de viață, din punct de vedere fenomenologic. Mai mult decât oricând, apariția IA subliniază diferența fundamentală dintre „inteligență" și „conștiință".

Pe de altă parte, IA se bazează pe utilizarea unei mase colosale de date, pe care o numim „big data", care nu poate fi cuprinsă într-un creier uman, oricât ar fi de sofisticat. Există, așa cum am văzut, o organizare de tip „big data" a cunoștințelor medicale și a ansamblului lucrărilor de cercetare și a testelor clinice publicate la zi, care îi permit IA să pună diagnostice foarte precise. Avem de-a

face cu un paradox: cu toate că avem instantaneu toate informațiile pe care le-am putea dori despre construirea de piramide sau despre bolile de inimă, noi tot nu devenim nici mai înțelepți, nici mai binevoitori și nici mai echilibrați. Și în acest punct, apariția „big data" accentuează mai mult ca niciodată diferența dintre informație și înțelepciune. Să îți spui că vom deveni ființe umane mai bune ca urmare a implantării unui cip electronic într-un colțișor al creierului uman este cam jalnic!

CHRISTOPHE: Jalnic și riscant! Există în transumanism o nerăbdare tipic contemporană, o dorință de a înainta repede și fără eforturi: vrem să urcăm cu liftul și nu pe scări. Dar urcând scările ne întărim mușchii, suflul și oasele etc. Liftul transumanismului va uita pe drum o grămadă din beneficiile schimbărilor progresive și inițiate de oamenii înșiși... În plus, ceea ce se vizează sunt mai mult performanțele fizice sau intelectuale, și nu atât virtuțile morale. Or, a le spori pe primele fără să le dezvolți pe secundele este riscant.

Pe de altă parte, ceea ce ni se prezintă ca fiind un progres se poate adeveri de fapt o catastrofă; în agricultură, de exemplu, progresele tehnice (substanțele chimice și mașinile agricole ultraperformante) au avut un efect devastator pentru ecosistem. Ce efect vor avea cipurile cerebrale asupra schimburilor neuronale ce au loc la fiecare sinapsă prin retroacțiuni chimice extrem de complexe și cu un mod de funcționare mult peste capacitatea noastră de înțelegere de azi?

În loc să lăsăm tehnica să genereze progrese în creierul uman — prin intermediul unor modificări genetice, al cipurilor electronice și al altor materiale de sinteză — nu ar fi mai bine ca societatea în care trăim să încerce să se apropie serios de antrenamentul minții?

MATTHIEU: Din punctul de vedere al antrenamentului minții, transumanismul este ca o floare de plastic așezată alături de un trandafir proaspăt înflorit. În loc să aspire către o ființă umană mai bună, prin cultivarea unor calități fundamentale, precum

bunăvoința și înțelepciunea, în loc să se preocupe de o justiție socială mai bună și în loc să vegheze la soarta generațiilor viitoare, transumanismul vizează să „îmbunătățească" ființa umană sporindu-i anumite capacități, nu pentru că acestea ne-ar transforma în oameni mai buni, ci pentru că pot duce la îmbunătățirea performanțelor umane prin mijloace tehnice. Dar acest criteriu unic falsifică noțiunea de „îmbunătățire", deoarece aici nu este vorba de calități legate de felul nostru de a fi, ci de capacități — de inteligența discursivă, de puterea de calcul, de facultatea de a memora informații, de frumusețe și de forță fizică, de longevitate etc. Mijloacele utilizate presupun o hibridizare a dispozitivelor tehnologice cu intervenția la nivelul genomului uman.

Desigur, nu vedem de ce să ne opunem ideii de reparare a unor gene defecte, care generează boli grave și handicapuri fizice și mentale. Din punctul de vedere al patologiei medicale, această tehnologie poate fi foarte benefică. Dar manipularea, mai mult decât hazardată, a genomului, în scopul de a-i îmbunătăți niște calități definite, pe baza unor criterii egocentrice și hedoniste, pare că derivă mai degrabă dintr-o epidemie de narcisism, decât dintr-un elan către o lume mai bună. Când vedem monstruozitățile provocate de folosirea abuzivă a chirurgiei estetice, nu putem să nu ne îngrijorăm de rezultatele unor manipulări și mai profunde ale condiției umane. Contrar aparențelor, transumanismul pornește dintr-o viziune reducționistă asupra ființei umane și nu dintr-o îmbunătățire reală a ceea ce ne face niște ființe capabile să-și perfecționeze nivelurile mentale de conștiință. Este o viziune reducționistă, pentru că identifică mintea umană cu funcționarea unui calculator și a unui ansamblu de algoritmi matematici. Este greu de conceput ce fel de relație ar putea exista între experiența în stare pură (conștiința care își observă propria natură în absența cogitațiilor) și algoritmi. Un calculator calculează mult mai bine decât noi, dar nu este o ființă, el nu gândește, el este complet lipsit de experiență subiectivă.

CHRISTOPHE: Chiar și în cazul bolilor psihice, de care transumanismul se va ocupa printre primele — ca să ușureze suferințele și incapacitățile —, chiar și în cazul lor deci, ce rezultate se vor obține? De exemplu, dacă ești alexitimic (adică nu ești capabil să decodezi emoțiile altora), „pac!", ți se implantează un program cerebral care îți va da un semnal de alarmă și îți va alerta cortexul prefrontal. Când detectează că Matthieu Ricard, care vorbește acum, are o față tristă, programul îți va trimite o alertă: „Bip! Atenție, atenție, interlocutorul este trist, adoptă, și tu, o mimică preocupată, surâde blând și ascultă-l mai atent..."

MATTHIEU: Acest gen de intervenție se practică deja pentru tratarea cazurilor grave de epilepsie. La epilepsie, crizele sunt declanșate de un fel de scurtcircuite între anumite regiuni ale creierului — acestea ajung astfel să funcționeze separat. Pentru a-i ajuta pe epilepticii care au crize foarte dese, clinicienii străpung calota craniană și implantează în anumite locuri din creier — alese cu multă precizie —, niște electrozi a căror activare neutralizează crizele. În acest scop, ei trebuie să tatoneze până găsesc amplasamentul dorit. Se întâmplă ca un electrod implantat într-o regiune învecinată să aibă efecte neașteptate. Uneori pacientul, care rămâne perfect treaz în timpul intervenției, devine *instantaneu* deprimat până în punctul de a spune: „Nu am niciun rost pe lume, nu mai vreau să trăiesc". Se scoate electrodul și, „pac!", pacientul revine la normal. Se pune electrodul în alt loc, și la fel de brusc, omul simte o fericire de neimaginat. Se scoate electrodul și totul dispare. Evident că asemenea stimulări nu au cum să înlocuiască antrenamentul minții, tot așa cum nici dopajul, singur, nu are cum să înlocuiască antrenamentul unui alergător care aspiră să devină campion olimpic la proba de 100 de metri. Ne putem imagina, cu siguranță, modalități de stimulare mai puțin invazive, care să genereze la subiecți o beatitudine perfectă, dar care se păstrează doar pe durata stimulării.

CHRISTOPHE: Prietenii mei — care lucrează constant în asemenea programe de implantări de electrozi pentru stimulare cerebrală la spitalul Pitié-Salpêtrière, de la Paris — mi-au spus că înainte de a li se propune aceste intervenții pacienților care suferă de TOC (tulburări obsesiv-compulsive) severe, se verifică dacă anterior pacienții au fost consultați de mai mulți terapeuți diferiți și dacă aceștia au încercat să aplice, și dacă au aplicat corect, toate celelalte măsuri posibile: medicamente și, de asemenea, psihoterapii comportamentale. Chiar și experții în stimularea cerebrală consideră că e mai bine să se înceapă cu terapia — care este un antrenament al minții, adaptat pentru o anumită patologie — mai ales în cazul TOC, unde exercițiile împotriva ritualurilor compulsive trebuie să fie, la rândul lor, repetate fără întrerupere!

Mai trebuie spus ceva în legătură cu relația dintre progresele tehnologice și antrenamentul minții: tot mai des, am impresia că progresele tehnologice spectaculoase din ultimele decenii nu au fost urmate, la nivelul uman, de progrese psihologice echivalente. Am știut să producem bogății considerabile (nu și bine împărțite, de altfel, dar asta e o altă poveste), dar nu am învățat să le folosim cum trebuie: colosala creștere a bogăției de informații și de distrageri prin intermediul ecranelor ne-a sporit mai degrabă stresul decât cultura generală, ne-a sporit mai mult adicțiile, decât bucuria de a trăi etc.

Înainte de a ne implanta aceste progrese tehnice în creier, ce-ar fi dacă ne-am apleca un pic asupra mijloacelor prin care să ne facem mintea să progreseze, ca să ajungem să o folosim mai bine și, uneori, să și controlăm mai bine toate aceste progrese tehnologice? Ce-ar fi să ne gândim la căile prin care să ne sporim libertatea față de toate aceste bogății, de care devenim tot mai dependenți: să nu uităm de „sindromul GPS"! Tot lăsându-ne ghidați de mașinării, nu ne mai uităm în jur... ce-i drept, e mai complicat să te uiți în jurul tău decât în telefon, mai complicat să te apleci asupra creierului tău decât asupra ecranului!

MATTHIEU: Mai bine să rămânem la un „umanism bio", „preparat în casă", cu ajutorul căruia să devenim treptat — prin antrenamentul minții și prin reflecție adâncă — mai înțelepți, mai altruiști, mai senini și mai liberi de toate himerele iluzorii ale omului augmentat cu ajutorul unor artefacte care nu prea au mare legătură cu viața. Un demers care să ne ducă spre o stare optimă pentru sine, spre o preocupare activă pentru mai binele tuturor speciilor — cea umană și cele neumane — și pentru calitatea mediului nostru înconjurător.

ALEXANDRE: Sunt zile în care visez că pot țopăi sub duș fără efort, că pot cânta la pian fără ca degetele să o ia în toate direcțiile, să mă plimb pe străzi fără să mă întâmpine privirea fixă a celorlalți, fără să dau de ochii care mă măsoară din cap până-n picioare... Când aud vorbindu-se de umanitatea augmentată, de transumanism, mă gândesc imediat la fraza lui Nietzsche: „Vin să vă învăț ce este Supraomul. Omul este ceva ce trebuie depășit. Ce ați făcut pentru a-l depăși?" Nu, eu nu sunt centrul lumii și nici Alfa și Omega Creației, universul nu se învârte în jurul meu și, ca oricare altul, sunt poftit să ies din limitele stabilite prin bornele individualității mele, să-mi părăsesc confortul protector și să îndrăznesc să înaintez în viața cea mare. Omul trebuie depășit... Marea întrebare este: pe ce cale? Prin ce mod de viață și cum? Elogiul forței, al performanței este pe puțin periculos; forța îi pune pe mulți pe tușă și nu prea face pe nimeni fericit cu adevărat.

Prin ideile pe care le schimbăm aici, încercăm să vorbim despre necesitatea și frumusețea solidarității, reamintind în trecere că provocarea ecologică constă din a locui în această casă a noastră, a tuturor, fără să ne batem între noi. Mi se pare că azi, individualismul câștigă tot mai mult teren. Chiar și viziunea noastră despre fericire tinde să se restrângă între limitele înguste ale unei stări de bine absolut personale. Unde s-au dus toate marile mobilizări colective, angajarea în lupta pentru o societate mai dreaptă, mai echitabilă, în care fiecare să aibă un loc al lui?

Tehnologia ne reduce la finitudinea noastră, la vulnerabilitatea noastră. Toți vom ceda, iar unii vor ceda, izolându-se. Câtă vreme ne menținem în logica individualistă, sub domnia lui „eu mai întâi", chiar dacă am trăi o sută de mii de ani, în viața de zi cu zi tot vor fi drame, conflicte, cu alte cuvinte, viața tot va rămâne un iad... La urma urmei, eul este un mare conservator, nu suportă ideea că lumea poate continua fără el; se agață de această lume. De aici provin suferința, frica, nemulțumirea, care, nu peste multă vreme, se vor prelungi într-o semiviață ce nu s-ar mai termina cu trecerea anilor.

Am fost, nu demult, la Veneția cu fiica mea. Pe vapor, în mulțimea de turiști, am văzut o mamă care avea o malformație. Nu avea brațe, mâinile parcă îi erau grefate direct pe umeri. Céleste mi-a șoptit la ureche: „Nu prea are noroc, doamna asta!" Oare a presimțit batjocura, greutățile, discriminarea de care poți avea parte în viață?

„Nu prea are noroc, doamna asta!" Aceste cuvinte mi-au stat pe creier câteva zile bune. Evident că mă trimiteau la handicap, la diferențe. Problema sănătății rămâne crucială în viața mea. Am spus-o. Într-atât am ajuns să mă identific, și la bine și la rău, cu singularitatea care este înscrisă permanent în toate fibrele trupului meu, încât nu aș ști ce să-i răspund unui neurolog dacă acesta mi-ar propune un tratament care să mă vindece. În fond, treaba mea cu normă întreagă este să spun „Da", fără nicio umbră de resemnare, la ceea ce îmi este dat.

Când vorbim de umanitatea „augmentată" readucem în discuție o dramă de o nedreptate strigătoare la cer: unii sunt mai puțin norocoși decât alții. Cândva, am făcut elogiul slăbiciunii. Azi, aș fi mai prudent, m-aș feri de discursurile care, înțelese greșit, ar justifica și banaliza încercările vieții. Nu suferința te face să crești, ci ceea ce faci cu ea și din ea. În această alchimie care, la limită, poate transforma durerea într-o ocazie de a progresa, solidaritatea este capitală. Fără ea, lupta s-ar purta în van.

Dar să revenim la transumanism... Pe un olog ca mine, nu îl ajută speranța într-o rețetă miraculoasă; el își găsește liniștea în

marea împăcare de acum și aici. Heidegger ne avertiza, încă de pe vremea lui, asupra abuzurilor tehnicii. E absolut uimitor cum simpla cumpărare a unui obiect banal, cum este un smartphone, ne poate schimba relația cu lumea, legăturile cu ceilalți, modul în care ne programăm timpul de lucru, timpul liber și felul nostru de a fi. La munte, fără rețele de comunicare, avem impresia că suntem complet descoperiți și avem un sentiment de vid. Când trăiești experiența bucuriei, când trăiești o viață ancorată pe un drum spiritual, nu ar trebui să poți fi deturnat de decor, de gadgeturi și, totuși, azi așa se întâmplă.

Mai mult ca oricând, trebuie să reabilităm ceea ce este uman, legăturile, ideea de „noi", solidaritatea. Nu ne întâlnim cu alți consumatori, nici măcar cu niște organisme vii, ci pur și simplu cu ființe în carne și oase. Omul nu este un robot. El are un trecut și un parcurs, are rătăciri și aspirații profunde, o dorință de a progresa, sentimente, compasiune; el nu este închis în sinea sa. Viața se dăruiește, se primește, se împărtășește. Nu greșim când vrem să confecționăm din exterior fericirea și sănătatea, să fabricăm tehnologic o libertate, o ființă? Încă o dată, este foarte mare tentația să punem mâna pe ceea ce ne scapă mereu (și e bine că ne scapă).

Femeia pe care am întâlnit-o la Veneția, persoanele handicapate, bolnavii și toți ceilalți au mare nevoie de solidaritate. Trebuie să facem totul ca existența tuturor să fie ușurată de poveri, de renunțare, de oboseala de a fi. Deci avem o dublă urgență: să luptăm împotriva bolilor, a suferinței, a inegalităților, și să ne angajăm activ pentru o societate mai dreaptă, astfel încât să nu mai fie o fatalitate faptul că „nu ai avut noroc" și să putem trăi vieți diferite fără să ne mai fie rușine de cine suntem sau de cum arătăm. Și mă gândesc nu atât de mult la imortalitatea unui eu anchilozat de complexe, cât la o umanitate în care să nu te mai cuibărești singur într-un colț, o umanitate în care setea de performanță să nu mai fie atât de tentantă, în care omul să nu mai fie rupt de lume, de ceilalți, de profunzimi. Nu e nimic răsunător în a te depăși într-un asemenea context. Trebuie să pornim cu toții la drum, fiecare cu

ce avem, ca să smulgem rădăcinile răului; dacă ne lăsăm în seama transumanismului, răul va fi perpetuat, nu vom face decât să prelungim niște condiții inacceptabile de viață; ca să nu mai vorbim de cei cărora le-ar reveni misiunea să ne transumanizeze. În ultimă instanță, suntem poftiți să ne întrebăm despre locul nostru în lume. Nu găsiți că există o oarecare frumusețe în faptul că ne considerăm niște călători efemeri, gazdele unui miracol permanent al cărui mister nu îl înțelegem?

MATTHIEU: Ei, da, dintr-odată puțin aer proaspăt! Să te plimbi prin roua dimineții, să meditezi asupra naturii luminoase a minții, să te minunezi la vederea unui peisaj sublim, să te emoționezi când dai de privirea inocentă a unui copil, să plângi cu lacrimi amare, să iubești, să dăruiești, să primești, să sari în ajutorul celor aflați în suferință, să trăiești cu demnitate... Sărmana Inteligență Artificială care nu cunoaște nimic din toate astea! Ce minune este conștiința umană, atât de plină de bogăție și de profunzime. Și apoi... o moarte frumoasă care să încununeze o viață frumoasă!

TRUSA DE UNELTE PENTRU ANTRENAMENTUL MINȚII

CHRISTOPHE

- *Să ai grijă de tine nu înseamnă doar să-ți îngrijești corpul, ci și mintea.* Înseamnă să o antrenezi să-și cultive calitățile, înseamnă să o hrănești cu experiențe pozitive, bune etc. Și, desigur, pe lângă grija față de corp și minte, mai este și grija pentru suflet, dar vom vedea asta mai târziu...
- *Elogiul repetiției*: Dacă ar fi să reținem o regulă în ce privește modul de funcționare al minții noastre, aceasta ar fi, după părerea mea, următoarea: prin repetiții mici și concrete ne transformăm mai bine decât printr-o singură decizie mare și abstractă.
- *E o mare greșeală să crezi că este imposibil să te schimbi*: Înseamnă că încurci ceea ce este greu cu ceea ce este imposibil. E o vorbă care zice: „Alungă ce ți-e dat de la natură, că va reveni la tine în galop". Numai că naturalul, precum calul, nu revine neapărat în galop dacă ne-am făcut timp să-l învățăm să meargă la pas. Și dacă nu încercăm să-l „gonim", ci să-l îmblânzim!
- *Atenție la antrenamentele invizibile ale minții*: Să ne expunem regulat la ambianțe sau la contexte sociale materialiste sau egoiste, căci așa ne putem antrena eficient să înfruntăm materialismul și egoismul. De câte ori putem, să le criticăm dur, să le comentăm, să vedem ce este negativ, să ne plângem și, așa, vom deveni campioni ai criticilor, ai negativismului și ai plângerilor. Din păcate, și aceasta ține de antrenamentul minții!
- *Cheia libertății*: Marile evoluții tehnologice care sunt în curs ne impun să facem și noi niște progrese psihice echivalente, ca să

le putem stăpâni, ca să putem folosi tehnologia cum trebuie și ca să nu devenim sclavii ei. Antrenamentul minții este una dintre cheile libertății noastre în lumea de mâine.

ALEXANDRE

- *Pentru o bună folosire a reprezentărilor*: Așa cum ne spun filosofii antici, ne putem exercita libertatea în modul în care judecăm și interpretăm lumea. Deducem de aici că e nevoie de un soi de asceză: să vânăm prejudecățile, să încercăm să ținem cont doar de fapte, atunci când imaginația exagerează, să reperăm setul de proiecții cu care acoperim realitatea.
- *Există nenumărate modalități de a te „destructura" de unul singur în cameră...* Să revii la tine, să cobori sub ceea ce este la suprafață înseamnă uneori să experimentezi plictisul, frica, tirania dorințelor, mulțimea de așteptări care se agită în adâncul sufletului în singurătate. Să reperezi „punctul mort", starea mentală de *bază* înseamnă să vezi toate bagajele grele pe care le cari după tine peste tot — temeri, nevoi, fantasme —, pentru ca să te descotorosești de tot ceea ce stă în calea întâlnirii sănătoase cu tine și cu ceilalți.
- *Nu este o tară să fii un pic alostazic.* Deci, pot să mă întreb fără să forțez nota: de ce am nevoie cu adevărat ca să rămân bucuros și să îmbrățișez o viață generoasă? Ce mă ține legat? Încotro mă duc nevoile inimii mele și prejudecățile din creierul meu?
- *Să revii la starea dinaintea judecăților*: Observă o floare, contemplă un peisaj, minunează-te în fața frumuseții unui chip, fără să îngrădești aceste experiențe nemaipomenite, mereu bogate și dense, fără să le pui în categorii, în clase, fără să le compari cu ceva cunoscut, sau trăit mai înainte. Lasă viața să vină fără să o torni cu forța în tiparele ideilor. Pe scurt, regăsește-ți capacitatea de a te mira asemenea copilului care nu știe.
- *Antrenamentul minții nu este un curs spiritual intensiv.* Nu e nicidecum nevoie să îndeși în tine tot felul de cunoștințe. Trebuie să te eliberezi de reflexe, de clișee, de mecanisme de apărare, de

autoiluzionări. Ca să reușești să crești, încearcă să îți spui mereu următoarea maximă socratică: știu că nu știu nimic, știu că nu știu să mă odihnesc, să iert, să apreciez viața, să petrec o oră fără să îmi fac griji; tot atâtea noncunoașteri care te poftesc la progres.

MATTHIEU

- *Seducție de suprafață versus satisfacție durabilă*: Lenea, confortul călduț și divertismentele sunt seducătoare la prima vedere, dar se atenuează repede și ajung să ne inspire lehamite. Antrenamentul minții nu este atât de atrăgător la început, dar cu cât exersăm, cu atât vom avea satisfacții mai profunde și mai durabile.
- *Să nu confundăm plăcerea cu fericirea și nici hedonismul cu eudemonismul.* „Plăcerea e fericirea nebunului, fericirea e plăcerea înțeleptului", scria Barbey d'Aurevilly.
- *Antrenamentul minții nu este o succesiune de focuri de artificii,* ci o creștere lentă, ca cea a unui stejar, care își are rădăcinile în natura minții și își desfășoară arborescența în pădurea existenței.
- *O recoltă benefică pentru toți*: Acest antrenament ne dă unelte cu ajutorul cărora să gestionăm cu îndemânare tribulațiile vieții, să obținem o pace interioară mai stabilă și o deschidere mai largă spre celălalt. Fiind mai puțin vulnerabili, devenim mai disponibili pentru celălalt.

„În 1970, eram la Darjeeling, când am văzut înaintând spre noi un tip solid, bine făcut, îmbrăcat în costum cu vestă; purta o geantă diplomat și vorbea cu un puternic accent provensal. Fără să mai aștepte, a intrat direct în subiect, adresându-i-se maestrului nostru spiritual, Kangyour Rinpoche: «M-am lovit de un zid! Nu știu încotro să o iau; ceva trebuie să se întâmple!» În timp ce îi tot explica lui Kangyour Rinpoche, soția și restul familiei lui râdeau din toată inima, amuzându-se copios, dar tânărul a rămas în continuare foarte serios. A fost servit cu mâncare și, după ce s-a destins, Kangyour Rinpoche a început să-i predea elementele de bază ale meditației, și o viziune despre existență și despre drumul spiritual care aveau să îl inspire, mai apoi, pe tot parcursul vieții.

Ulterior, acest bărbat a stat nouă ani în retrageri contemplative. Cum era inginer de profesie, s-a ocupat de construirea mai multor mănăstiri în India și în Nepal. De atunci, este unul dintre prietenii mei apropiați. Este un om puternic, jovial, plin de bun-simț, bine ancorat în viață. Meditația, integrată într-un drum spiritual mai larg, a marcat o cotitură în viața lui...

Nu de mult, pe când era în Nepal, căsuța pe care o avea în Dordogne a ars în întregime odată cu alte bunuri de-ale lui. Nu părea tulburat peste măsură și a zis: «Oricum o să găsesc eu un loc unde să mă așez liniștit!». Iată, acestea sunt roadele unei vieți consacrate căutării libertății interioare prin meditație."

Matthieu

13
MEDITAȚIA

Ce este meditația?

MATTHIEU: Conform etimologiei cuvântului din sanscrită și din tibetană, „a medita" înseamnă „a cultiva" (regăsim aici ideea de antrenament al minții), dar și „a se familiariza cu". Există deci tot atâtea forme de meditație câte modalități de a-ți antrena creierul. Toate au în comun prezența de spirit, atenția, claritatea și stabilitatea. Dacă ne cultivăm atenția și bunăvoința, ne familiarizăm cu ele. Există deci, o dimensiune intențională și un proces de antrenare cumulativ (devenim tot mai atenți și mai binevoitori). Tot așa, ne putem familiariza cu un nou fel de a fi, de a ne gestiona gândurile și de a percepe lumea. În fine, ne putem familiariza cu natura minții noastre, care de obicei ne scapă, pentru că este voalată de norii producțiilor noastre mentale, de radioul Mental FM, care-i este tare drag lui Alexandre. Ne vom obișnui să percepem prezența trează din spatele cascadelor de gânduri și să ne odihnim în natura conștiinței pure. În acest caz, nu este vorba de un antrenament activ, ci de o experiență directă. Exercițiul nu va consta deci din a face „un bodybuilding al minții", ci din a îndepărta norii confuziei și din a contempla cerul naturii minții noastre.

Introspecția budistă recurge la două metode: una analitică, cealaltă contemplativă. Meditația analitică constă din a merge până în adâncul lucrurilor. Sunt, oare, lucrurile permanente sau

nepermanente? Ele există autonom sau în interdependență? Care sunt cauzele imediate și ultime ale suferinței? Eul, egoul, există ca o entitate unitară, dotată cu existență proprie? Sau poate nu este decât o iluzie comodă care există doar prin convenție? Odată ce am ajuns la o concluzie irefutabilă, meditația contemplativă constă din a ne lăsa mintea să se odihnească într-un mod nondiscursiv în această nouă modalitate de înțelegere a lumii, astfel încât această nouă înțelegere să se integreze în mintea noastră precum apa care intră în pământ.

CHRISTOPHE: Poate că e defectul meu de cadru medical sau de practicant de meditație mai puțin experimentat decât tine, dar aș adăuga, cu bucurie, o a treia dimensiune, în amonte de ceea ce tocmai ai descris. Este o dimensiune care mi se pare valoroasă: împăcarea, liniștirea.

MATTHIEU: Da, o minte calmă, clară și stabilă este o condiție indispensabilă pentru orice formă de meditație. Nu poți cultiva nimic dacă unealta minții este mereu distrasă, confuză și agitată ca un copil mofturos.

CHRISTOPHE: Această etapă inițială a împăcării are și un rol inițiatic! Ea îi învață pe pacienți că a medita nu înseamnă nici să dormitezi, și nici să reflectezi cu ochii închiși! Ca să meditezi bine trebuie să fii treaz. Dacă ai dormit prost, dacă ai luat prea multe psihotrope, exercițiile nu se desfășoară cum trebuie. Mai trebuie să înțeleagă și că, în timpul meditației, se schimbă registrul psihologic: nu renunțăm la reflecție, nici la a ne arăta inteligenți, dar o facem în alt fel, pe o altă cale. Începem prin a stabili care este starea de fapt: ne observăm gândurile, observăm prezența, natura și influența lor asupra noastră. Facem un ocol pentru a reveni asupra lor, în ceea ce tu numești „meditație analitică", marcată printre altele de faptul că mintea funcționează așezat, hrănită cu împăcare și cu detașare.

Mai există un ocol, urmat, și el, de o revenire la meditație: când meditezi cu conștiința deplină, te retragi pentru o clipă din lume, dar nu o părăsești, pur și simplu observi experiența prin care treci, observi cum simți lumea. Îmi plac tare mult spusele lui Christian Bobin: „Deocamdată, mă mulțumesc să ascult zgomotul pe care îl face lumea atunci când nu sunt în ea". Această dezangajare nu este decât tranzitorie, vom reveni spre lume, dar o vom aborda, fără îndoială, altfel — mai lucid, mai așezat, mai împăciuitor, mai inteligent și mai hotărât.

MATTHIEU: Aș da un exemplu, similar cu cel al lui Bobin: se spune că la meditație, în loc să te lași purtat de curent, tu te așezi pe malul râului și de acolo te uiți cum curge apa. Mai poți să alegi și varianta în care navighezi pe un fluviu stăpânindu-ți bine nava, ca un adevărat expert.

CHRISTOPHE: Da, și ca să rămânem tot în registrul comparațiilor, dacă alegem să revenim navigând pe fluviu, ne vom fi luat răgazul să ne refacem forțele, dar și să reperăm curenții (să înțelegem lumea exterioară) și să ne identificăm fricile sau incoerențele legate de propriul nostru mod de a naviga (să înțelegem modul în care ne funcționează mintea în aceste circumstanțe). Într-un fel, ne vom fi refăcut plinul de luciditate și de energie! Ocolul prin contemplație este foarte valoros pentru că înlesnește acțiunea, dacă e nevoie de acțiune după aceea. Suntem departe de o viziune a meditației pur contemplative, o meditație îndreptată doar spre noi și spre retragerea din lume. Dar momentele regulate de retragere spirituală sunt și ele valoroase, indiferent dacă viața noastră este activă sau contemplativă.

ALEXANDRE: Să asculți zgomotele lumii... Christian Bobin ne dă o pistă nemaipomenită ca să nu ne mai trăim viața precum o bilă de biliard care se agită în toate direcțiile, și ca să avem curajul de a stabili un alt raport cu ființa. Ceea ce m-a determinat să practic

meditația este o spaimă densă, faptul că nu aveam odihnă, că eram într-o stare de sclavie cvasipermanentă, ca să folosesc cuvintele lui Swami Prajnanpad. Și alienarea poate invada toate terenurile vieții. Ajungem până la urmă să fim trași înapoi de trecut, de traume, de atracții, de prejudecăți.

A medita înseamnă a te deschide spre o experiență contemplativă, a te alătura chemării tradițiilor spirituale de a vedea realitatea fără a voi să o posezi, să o acaparezi și fără să o respingi. Misticii creștini ne iau de mână și ne conduc dincolo de acest „a avea", de „avere", de confiscare și de respingere. E o experiență unică... Eul obișnuit se eclipsează și treptat se întrevede un alt raport cu lumea. Alături de budiști, suntem poftiți să ne dăruim lumii, fără ca egoul să ne readucă încontinuu sarea și piperul lui. Când ne chinuie nemulțumirea, e cam greu să nu-i considerăm pe ceilalți, natura și chiar viața, ca pe niște cârje, ca pe un magazin imens... Practicarea meditației ne lărgește orizontul și îl degajă.

Cum să încheiem odată cu rapacitatea mentalului? Schopenhauer ne vorbește despre voința oarbă și tenace de viață, care *voiește* prin intermediul nostru. A te lansa în aventura spirituală, înseamnă, probabil, și să părăsești încet-încet acest apetit de nepotolit, această lipsă pe care o tot resimțim. E de necrezut cum pot interesul, dorința, așteptările să te rupă de frumusețea, de lejeritatea și de gratuitatea fiecărei clipe. Când ești ros de foame, cum să mergi pe stradă, fie ea și cea mai frumoasă din lume, fără tragi cu ochiul la restaurante, la fast-fooduri, la prima pizzerie de la colț, și cum să închizi ochii la toate celelalte? Așa, este imposibil deci să găsești plenitudinea, odihna, pacea.

Să meditezi înseamnă și să încerci să stabilești un altfel de raport cu tine, cu ceilalți, cu viața de zi cu zi, înseamnă să te deschizi spre o calitate a existenței, să-ți formezi un anume gust, o anume disponibilitate interioară.

Bergson, după Meister Eckhart, deosebește eul de suprafață, eul social, am putea spune, de nucleul ființei umane. Concret, a medita, a te ruga înseamnă a coborî progresiv înspre acest nucleu,

a părăsi automatismele, a spune adio personajului pe care îl joci, pentru a nu te mai identifica cu el.

Creștinii vorbesc despre o luptă spirituală. Aceasta înseamnă că egoul, tentațiile, iluziile și capacitatea noastră de a ne înșela, de a ne păcăli și amăgi singuri sunt tenace și rezistente...

În mod concret, ca să spicuim câteva piste, iată un fel de trusă de supraviețuire de care m-am folosit multă vreme ca să pot trece la practicarea antrenamentului minții. Mai întâi, pentru a atenua hărmălaia radioului Mental FM, ascult zgomotele lumii, plec urechea la sunetul claxoanelor, la râsetele copiilor, la tăcere, pe scurt la tot ce mă înconjoară, ca să pot ieși din cinemaul interior, și ca să mă pot deschide spre întregul univers. Se spune că Avalokiteshvara, Buddha Compasiunii (Kannon la japonezi, care este reprezentat în formă feminină în China) a atins starea de Trezire, fiind atent la ceilalți, deschizându-se spre strigătele de tristețe și de disperare ale ființelor. A reveni la simțuri, la percepție, echivalează cu a sugruma mentalul care analizează, compară, comentează. Într-o a doua etapă, sunt poftit să mă îndrept spre fiecare parte a corpului și să le destind; să îmi privesc mâinile, picioarele, brațele, acest vehicul care, oricât ar fi de deformat, mă conduce spre Trezire. Este o bună ocazie să nu-l mai consider o greutate, un idol, o sarcină, o povară... Apoi, mă uit cum trece imensul torent de gânduri, de sentimente, de emoții care mă traversează, fără să judec, fără să resping, fără să le țin. În sfârșit, într-o a patra etapă, absolut esențială, trimit *metta* — iubire, bunătate și bunăvoință —, pentru a închina și a extinde exercițiul mai presus de mine!

A medita, a te dezbăra de emoțiile negative, a te desprinde de sinea ta înseamnă și să lucrezi pentru binele tuturor, înseamnă chiar să o faci mai ales pentru ei. Când te așezi pe perna de meditație, când te lungești ca să te reculegi, nu înseamnă că te retragi din lume, ci că i te dăruiești.

MATTHIEU: În budismul tibetan Avalokiteshvara este uneori reprezentată cu mii de brațe și cu un ochi pe fiecare mână, ca

simbol al compasiunii care vede toate ființele, se arată atentă la soarta lor și este întotdeauna gata să le remedieze suferințele. *Metta* în limba pali, *maitri* în sanscrită înseamnă „bunătate iubitoare": ea presupune să dorești ca toate ființele să-și găsească fericirea și cauzele fericirii. În timp ce *karuna* desemnează compasiunea (perechea lui *metta*), altfel spus dorința ca toate ființele să fie eliberate de suferință și de cauzele acesteia. Bunătatea iubitoare se îndreaptă spre toate ființele, indiferent de condiția lor, și se transformă în compasiune, de îndată ce se confruntă cu suferința.

ALEXANDRE: Să-ți antrenezi mintea ca să elimine toate toxinele mentale, să dizolve paraziții, să vâneze idolatriile înseamnă să-ți ascuți auzul interior, iar, pentru credincioși, să fii disponibil pentru transcendență. Înseamnă să vezi imensa solidaritate care ne unește pe toți la tot și la toate. Această breșă, această deschidere poate invada imediat cotidianul și se poate prelungi într-un elan spre celălalt, în bucuria de a împărtăși, de a asculta mereu.

În *Omenesc, prea omenesc*, Nietzsche ne dă o unealtă extraordinară: cel mai bun mod de a-ți începe ziua este să te întrebi dacă îi poți face cuiva o plăcere în acea zi.

Care este contrarul meditației?

MATTHIEU: Conștiința distrasă sau adormită într-o stare de relaxare exagerată este contrarul meditației. O minte distrasă seamănă cu iarba de pe înălțimi care se înclină în toate direcțiile după cum bate vântul. Nici măcar nu știe că e distrasă. Conștiința adormită poate fi comparată cu o apă noaptea: deși apa este transparentă de la natură, ea devine opacă în întuneric. În schimb, dacă apar tot felul de gânduri, iar noi rămânem perfect conștienți de ceea ce se întâmplă, atunci nu suntem distrași. Să vrei să oprești gândurile este o himeră. Dacă ni se pare că o meditație „bună" trebuie să fie lipsită de gânduri, suntem pe o cale greșită. Important este să rămânem lucizi și conștienți de starea noastră prezentă: suntem calmi, agitați,

limpezi, tensionați sau relaxați? Suntem conștienți că suntem triști? Veseli? Plini de ardoare? Sau că ne plictisim? Când suntem distrași, pierdem conștiința momentului prezent și, după zece minute, ne dăm seama că mintea a vagabondat prin lume și că am uitat complet de obiectul meditației noastre. Scopul nu este deci să faci ca totul să fie perfect, ca un cer senin, ci să nu uiți niciodată de prezența trează.

CHRISTOPHE: Vorbăria din mintea noastră, dispersia, distragerea sunt întotdeauna primele obstacole în calea practicării meditației, dar așa e normal: așa ne funcționează mintea, creierul produce gânduri tot așa cum plămânii produc inspirația și expirația. Toate organele noastre își fac treaba în felul lor! Ne revine nouă sarcina să mergem dincolo de ele, să le permitem gândurilor să fie acolo, dar fără să le alimentăm, fără să ne cufundăm în ele! Așa cum subliniezi și tu, Matthieu, distragerea nu este să ai o grămadă de gânduri în minte, ci să le asculți pe toate, să te iei după ele, să le crezi, să te pierzi în ele...

Când faci un exercițiu de conștientizare deplină, îți observi gândurile și reacțiile pe care le ai la aceste gânduri: cum îți atrag ele atenția, cum îți influențează corpul, cum dau naștere unor impulsuri, unor imagini, cum se înlănțuie între ele etc. Toate momentele în care conștientizăm că suntem distrași sau dispersați sunt momente foarte valoroase: sunt tot atâtea antrenamente de reperare rapidă a faptului că mintea noastră a luat-o în altă parte.

Dar această dispersare nu este în sine un motiv de îngrijorare dacă îi acceptăm prezența. Ea este ca respirația îngreunată când faci jogging: atunci, normal, nu renunți la fugă din cauza asta; pur și simplu, pe moment îți adaptezi ritmul, iar per ansamblu îți continui antrenamentul, astfel încât respirația îngreunată să fie tot mai puțin prezentă și deranjantă. Dispersia și distragerea noastră nu trebuie să ne îndepărteze de meditație, ci să ne determine să facem exerciții simple, la început, unele centrate pe reperarea dispersiei și distragerii, și apoi pe revenirea — de fiecare dată — la conștiința suflului, de exemplu.

MATTHIEU: Să dăm, ca exemplu, imaginea ciobanului care își supraveghează oile: le lasă să zburde încoace și încolo, dar stă cu ochii pe ele în permanență.

ALEXANDRE: Textele budiste ne mai spun că adoptarea unei priviri contemplative este semn că îmbrățișezi viața ca un tată de familie care se uită de la fereastră la copiii care se distrează: se luptă două bande, cowboy-ii și indienii. Se aud strigăte. Acest spectacol nu este decât un joc, tatăl vede asta foarte bine, dar este absolut atent la tot ce se întâmplă.

CHRISTOPHE: Și ceea ce este foarte specific meditației este că, după ce ți-ai conștientizat dispersia mentală, decizi să o observi mai îndelung. Nu te lași pradă la tot felul de gânduri de genul „nu o să reușesc", „chestia asta a lor, nu mi se potrivește defel; îți trebuie un creier special" etc. Nu, tu rămâi acolo, observi în continuare — cu toată atenția, cu conștiința deplină — în ce constă mai exact experiența aceasta a distragerii: încă o dată, reiese că a medita nu înseamnă a reflecta ca de obicei, ci a începe prin a trăi experiența în profunzime, pe deplin și cu toată atenția. Același lucru este valabil și pentru experiențele neplăcute, precum distragerea și plictisul.

MATTHIEU: Repet, la început, e un efort țintit, studios, mai constrângător. Apoi, prezența trează devine o a doua natură, nu medităm intenționat, și cu toate acestea nu suntem niciodată distrași. Este un fel de conștiință deplină neîntreruptă, un fel de a fi care este rodul pârguit al antrenamentului.

De ce să medităm?

MATTHIEU: Unii își pot pune întrebarea: „De ce mi-aș face de lucru să meditez? Am atâtea altele de făcut". Sau, cum am văzut când vorbeam despre eforturi: „Mă învață viața destule. De ce să mai adaug și eu?" Le putem înlocui cu următoarea întrebare: „Oare

funcționez la nivelul optim?" Ar trebui să fii necinstit sau să ai o impresie foarte bună despre tine ca să spui că totul merge perfect în privința felului tău de a fi și de a gândi. Suntem un amestec de umbră și lumină. Antrenamentul specific minții, meditația, este practicat de milenii, iar neuroștiințele i-au confirmat eficacitatea. De ce să nu încerci? Am spus-o: nu medităm ca să ne „întărim mușchii" meningelui, ci pentru că trăim cu mintea noastră de dimineața până seara, și pentru că ea este mai mereu perturbată.

CHRISTOPHE: În măsura în care practicarea meditației presupune un efort, este legitim să ne punem întrebarea: de ce să medităm? Unii instructori de meditație scapă repede reamintindu-ne sever un ideal: meditația, ca să fie meditație, nu trebuie să aibă obiective, nu trebuie să fie legată de anumite așteptări. Medităm ca să medităm, și gata! Dar cei mai mulți dintre noi nu vin la meditație numai din simplă curiozitate sau pentru că sunt în căutarea unui exotism. Oamenii vin pentru că au nevoie de meditație, pentru că suferă, sunt bolnavi sau pentru că văd că modul în care ne funcționează mintea, emoțiile și comportamentul ne îndepărtează de idealurile de conduită. Așa cum subliniai tu, Matthieu, știm că nu funcționăm la modul optim și dorim, pur și simplu, să progresăm. Și atunci, suntem gata să ne angajăm în efortul de a practica meditația, cu toate etapele ei...

MATTHIEU: În zilele noastre toată lumea admite că exercițiile fac bine la sănătate. Nimeni nu vă va acuza că vă pierdeți vremea dacă vă rezervați douăzeci de minute pe zi pentru meditație. Chiar dacă uneori binefacerile meditației asupra sănătății sunt supraestimate, totuși există sute de studii care ne confirmă efectele ei benefice asupra sănătății fizice și mentale (în cazurile de prevenție a recăderilor în depresie, de exemplu). Deci, dacă douăzeci de minute de meditație îmbunătățesc calitatea celor douăzeci și trei de ore și patruzeci de minute care mai rămân dintr-o zi și dacă ne îmbunătățesc inclusiv somnul, relațiile cu semenii, capacitatea de a

scăpa de burnout etc., mi se pare că totuși facem o investiție bună! Contraargumentul cel mai des invocat este: „Da, dar nu am timp". E cumva, ca și cum ți-ar spune doctorul: „Vă spun cinstit că nu sunteți bine. Trebuie să urmați un tratament", iar tu i-ai răspunde: „Domnule doctor, nu pot urma acest tratament. Nu mă simt bine și, pe lângă asta, nici nu am timp. Deci voi face ce trebuie când mă voi simți mai bine, și când voi fi la pensie".

Trebuie deci să ne facem timp ca să învățăm să ne îmbunătățim calitatea vieții. Ca să dau un exemplu instructiv din lumea afacerilor — fără nicio legătură cu meditația —, marele magnat american de la sfârșitul sec. al XIX-lea, J.P. Morgan, spunea: „Pot să fac ceea ce fac în zece luni, dar nu aș putea să o fac în douăsprezece". Două luni pe an, el își refăcea forțele în mijlocul naturii, își refăcea sănătatea fizică și mentală necesare pentru a îndeplini ceea ce avea de făcut în restul timpului.

În ce fel și cum ne eliberează meditația?

MATTHIEU: La început, mintea noastră este foarte agitată și ne este greu să ducem la bun sfârșit meditația analitică, să cultivăm compasiunea și să mai și observăm natura conștiinței: pur și simplu avem un vârtej de gânduri. Am văzut deja că în prima etapă trebuie să ne însușim, cât de cât, o stare de calm. Nu e vorba să ne zăpăcim mintea ca și cum i-am da cu ceva în cap, ci să-i permitem să fie un pic mai clară, mai stabilă. Iată de ce, cele mai multe ședințe de meditație încep cu observarea suflului, a respirației. Este, în același timp, practic (respirația este totdeauna la îndemână), simplu (mișcarea de du-te-vino) și subtil (este invizibilă și, dacă nu-i acordăm atenție, dispare imediat din câmpul nostru de percepție). Este deci o unealtă excelentă pentru îmbunătățirea facultăților de atenție. Dar acest antrenament simplu nu este, totuși, atât de ușor. Putem fi chiar descurajați la început când constatăm: „Am și mai multe gânduri decât înainte, nu sunt făcut pentru meditație". De fapt nu este neapărat ceva în plus, doar începem să ne dăm seama

de ceea ce se petrece cu noi, începem să conștientizăm dimensiunile dezastrului. Cu timpul, mintea se calmează, asemenea unui izvor care devine un torent la munte, apoi un râu și la final un lac liniștit.

După câteva săptămâni sau câteva luni, vom simți că putem trece la etapa următoare: „Acum, dacă tot am o minte mai flexibilă și mai disponibilă și dacă o pot struni ca pe un cal bine antrenat, pot să îi spun: «Îndreaptă-te spre compasiune!»". Această progresie trebuie respectată și nu servește la nimic să ardem etapele: dacă vrem să medităm pe tema compasiunii, dar mintea nu stă locului, nu ne vom cultiva compasiunea, ci vom fi, pur și simplu, distrași.

Ne putem întreba: „Până la urmă cine meditează? Eul meu? Conștiința mea?" Putem analiza natura acestora. Într-un mod mai contemplativ și direct, putem adânci și mai mult căutările: „Ce este dincolo de aceste gânduri? Nu cumva este o prezență trează, acea latură a conștiinței nude care este sursa oricărui eveniment mental?" Și așa începem să întrezărim ceea ce este tot timpul acolo, subiacent oricărui gând, ca un cer invariabil dincolo de nori. Apoi, ne putem lăsa mintea să se odihnească în această prezență trează.

CHRISTOPHE: De fapt, etapa de liniștire, primul obiectiv al meditației conștientizării depline, seamănă cu încălzirea la un sportiv sau cu exercițiile de game la pianist — un mod de a întreține o condiție fizică optimă, pentru a putea efectua alte gesturi. Pentru cei care meditează, după cum le explic pacienților mei, este o muncă nespecifică, una care are drept scop să pună mintea pe o cale bună.

Iată de ce este nevoie să exersăm conștientizarea deplină, mereu și cu regularitate: mai întâi, din motive culturale — pentru că mediul nostru ne dispersează —, și apoi din motive naturale — pentru că atenția ne împinge la distragere; așa funcționează creierul nostru, ca un mecanism ancestral de supraveghere a mediului. Distragerea este, într-adevăr, o capacitate utilă, care ne permite să reacționăm imediat ce apare un eveniment nou în mediul nostru. Dacă suntem animale, orice eveniment nou apărut reprezintă o amenințare, iar a fi „distras" de la ceea ce făceam — pășteam sau ne odihneam — ne

salvează viața. Dar noi suntem ființe umane din sec. al XXI-lea, iar distragerea este adesea un telefon de la cineva, un mesaj publicitar pe o pagină de internet; și asta nu ne salvează viața, ci dimpotrivă.

ALEXANDRE: Mintea noastră prefabrică o viziune despre lume, viață și iubire, despre sine, despre fericire și despre bucurie. Ea are o părere despre tot. Cu valiza ei de prejudecăți, ne rupe de experiența imediată și nudă. Asceza înseamnă probabil să reperezi ceea ce aparține sferei egoului (griji, neliniști, tulburări, dorința de a plăcea, nemulțumire), ca să regăsești bunătatea primordială a vieții care — dincolo de frici și așteptări — ți se oferă neîncetat în plenitudinea clipei. Dar cum să calmezi *bestia*? Odată, când eram în plină debandadă, a trebuit să improvizez pe loc un exercițiu: m-am apucat să evaluez gândurile, emoțiile, fricile și să le dau note de la 1 la 10. Pe această scară de seismografie internă, 1 corespunde unei idei neutre, liniștite, care nici nu mă încălzește, nici nu mă lasă rece. La 10, e cazul să sun un prieten de bine ca să evit să fac ceva de nereparat... Această tehnică, de fapt destul de simplă, are meritul că mă detașează un pic de gânduri: „A, ia te uită, un 3!", „Uite un 4!", „Ah, sunt în fața unui 6...".

Din nefericire, credem nestrămutat tot ce ne trece prin minte: convingeri, capricii, fobii, fantasme, deliruri... Uneori putem scăpa de ele foarte bine dacă nu ne supunem, dacă le lăsăm să treacă fără să acționăm. În perversitatea sa, mintea noastră vrea să instaleze în noi pe vecie un călău. Stăpân pe moșie, el nu ne mai părăsește, vrea să i ne supunem orbește și de aici pornește o luptă de gherilă fără de sfârșit.

MATTHIEU: Atâta vreme cât mintea este prinsă în ghearele agitației, suntem sclavii gândurilor noastre. Când ajungem să o controlăm, să o stăpânim, atunci putem spune că ne-am găsit libertatea. Marinarul care își stăpânește nava, navighează spre destinația pe care o dorește. Dacă nava e bătută de vânturi și purtată de curenți, el riscă să eșueze pe un recif.

O persoană expusă distragerii se va lua după fiecare gând, ca un câine care fuge după fiece os aruncat de stăpân. Mintea care nu este ținută sub control tinde să inflameze gândurile și să le lase să se înmulțească. Apare un gând — am chef să beau un ceai, să ies la cumpărături, să dau un telefon etc. —, iar corpul îl urmează și se execută. O minte calmă alege un obiect și se concentrează asupra lui; sau se odihnește într-o simplitate vastă și transparentă.

CHRISTOPHE: Contribuția meditației la libertatea noastră interioară este foarte importantă: stabilitatea atenției și a emoțiilor sunt primele chei ale discernământului. Urmează apoi lărgirea conștiinței: a medita înseamnă să ne deschidem voit și calm (nu ca la distragere, care este involuntară) spre ceilalți și spre lume, să le înțelegem importanța precum și apartenența, și să înțelegem interdependențele care ne leagă. Înseamnă să ne îndreptăm către lume cu o privire oarecum exterioară față de sine, înseamnă să ne eliberăm de noi înșine.

MATTHIEU: Să luăm exemplul unui individ prizonier al propriilor reacții. Când cineva îl insultă, fie se vexează, fie se înfurie, fie se deprimă. El nu este deloc liber. Dimpotrivă, este o țintă vulnerabilă la critici și laude, la câștiguri și la pierderi, și la alte considerații de natură obișnuită. Or, se poate și să nu „sari în aer" când ești criticat, și să nu devii arogant și vanitos când ești lăudat. Când înțelegem că egoul nu este o țintă chiar atât de solidă pe cât pare, că este de fapt transparent prin natura sa, nicio săgeată din lumea aceasta nu îi poate face rău. Și, atunci, putem spune că ne-am regăsit libertatea. Dacă amplificăm și aprofundăm această libertate interioară, perturbările ne traversează mintea și se descompun pe parcurs ce apar.

ALEXANDRE: E ciudat și minunat în același timp să te consideri transparent, să-ți percepi natura *ta* ca pe un cer pe care, în ultimă instanță, traumele, accidentele de pe traseu și încercările nu lasă nicio urmă...

Una dintre vocațiile meditației ține să ne reveleze că în noi *se* gândește, *se* dorește, *se* reacționează, că pe ființa noastră se grefează numeroase mecanisme de apărare, dorințe parazite, fantasme. Suntem departe de transparență... Mai exact, antrenamentul minții vizează să ne readucă acasă, să ne scutească de toate eșafodajele. Și să mai spunem că, toată ziua, egoul se luptă pe viață și pe moarte ca să-și conserve prerogativele, să-și valorizeze drepturile, să-și apere ideile. De aici apare riscul unei epuizări generale și complete.

Ramana Maharshi spunea că a atins starea de Trezire după ce s-a dedicat trup și suflet întrebării „Cine sunt eu?" Aceasta a fost calea regală care l-a dus pe *celălalt mal,* detonând pe parcurs tot ce îl împiedica să ajungă la profunzime, și făcând o breșă printre barierele individualității.

Zenul vorbește despre starea originară, ca despre un spațiu, o inimă deschisă, imensă și vastă. Toți am fost copii, fiind lipsiți atunci de această tonă de prejudecăți, neavând complexe și roluri sociale, nesimțind nevoia să primim compensații. În noi mai există, încă, o parte nevătămată, neatinsă, sacră, pură.

A medita înseamnă să-ți regăsești adevărata esență, dincolo de straturile suprapuse, să intri în intimitate cu natura ta adevărată.

CHRISTOPHE: Noi, terapeuții, facem — din rațiuni didactice — o deosebire între a reacționa și a răspunde. Reacția este imediată și impulsivă, iar răspunsul este așezat și gândit. În viață, avem nevoie de amândouă: uneori trebuie să reacționăm repede, alteori să răspundem așezat. Dar, atât reacția — care este instinctivă și nu ne cere vreun efort (reacțiile se succed una după alta) — cât și răspunsul — în care sunt implicate mai ales emoțiile — se învață.

Și aici, practicarea cu regularitate a conștientizării depline ne ajută să învățăm printr-o serie de exerciții și experiențe de neînlocuit. Să vă dau un exemplu: când medităm cu pacienții noștri, le explicăm că, dacă îi mănâncă nasul sau li se pune un cârcel în picior, pot bineînțeles să se scarpine sau să se miște. Dar, îi rugăm și să încerce să nu se comporte ca de obicei: înainte de a face aceste

gesturi, să încerce să observe ce se întâmplă, să exploreze experiența prin care trec. Să respire, să vadă unde anume se situează mâncărimea sau cârcelul, cât sunt de intense și ce se declanșează: ce gânduri („nu o să rezist, trebuie să fac ceva"), ce impulsuri ale corpului (s-a întins deja mâna ca să scarpine?; am început deja să ne foim ca să ne schimbăm poziția?)... Apoi, să urmărească să vadă dacă, după câteva clipe, nevoia de a se scărpina sau de a se mișca mai există sau dacă a suferit vreo modificare sau, dacă nu cumva, chiar a dispărut. Deci, să încerce să răspundă și nu să reacționeze imediat. Pacienții rămân uimiți când văd că dacă stau puțin mai mult timp cu conștiința deplină, înainte de a se lăsa duși de un impuls, uneori situația (mâncărimea sau cârcelul) sau experiențele psihice („trebuie să fac ceva") se modifică de la sine.

Este un antrenament bun, care pleacă de la situații simple și te învață să înfrunți situații mai complexe, cum ar fi să faci față impulsurilor legate de activarea emoțională și, mai ales, a celor legate de frică sau de furie.

Meditația ne învață să nu mai fim sclavii impulsurilor noastre, ai automatismelor noastre mentale. Mă mănâncă, deci mă scarpin; văd că e ceva de făcut, și fac imediat; la orizont se conturează ceva care mă îngrijorează, și atunci mă apuc să ruminez, să rumeg tot felul de gânduri; cineva mă irită când sunt stresat și explodez; sau mă las dărâmat, cedez. Ne întâlnim peste tot cu diferența dintre reacție și răspuns! Prin practicarea cu regularitate a meditației, ne oferim un spațiu de libertate care ne dă posibilitatea să alegem între cele două. Iar acest spațiu de libertate presupune să fim prezenți, să observăm ceea ce se petrece și să ne luăm o marjă de timp, ca să nu facem nimic ce pare urgent (ca să putem discerne mai bine ce este mai important în acea clipă).

MATTHIEU: Un prieten cu care am stat la Darjeeling în anii 1960, doctorul Frédéric Leboyer, spunea: „Meditația este să nu faci nimic, dar să o faci cu metodă". Pentru Jon Kabat-Zinn, înseamnă „să nu faci nimic, dar să o faci bine".

CHRISTOPHE: Și pentru André Comte-Sponville înseamnă „să nu faci nimic, dar chiar nimic!" La nivel neuropsihologic, prin practicarea acestei prezențe nonactive, nonreactive în lume, meditația ne poate ajuta să inhibăm anumite programe automate: comportamentale, emoționale sau cognitive (gândurile noastre automate). E un lucru foarte util pentru pacienți, căci pe această cale se poate împiedica declanșarea ruminațiilor, a comportamentelor neadaptate, fără să mai fie nevoie de acte oarbe de reprimare. Nu suntem în regimul de funcționare „nu te apuca să faci asta", ci în regimul „observă experiența care constă din a avea pornirea să faci asta, și rămâi în stadiul de observare înainte de a trece, sau nu, la acțiune". Cârcelul datorat poziției sau pornirea de a te scărpina la nas în timp ce meditezi nu reprezintă mare lucru, dar sunt o descoperire fenomenologică pentru cei mai mulți: ei înțeleg că pot alege să facă sau să nu facă ceva care inițial li se pare imposibil de reprimat.

MATTHIEU: Când am învățat să navighez cu unchiul meu Jacques-Yves Le Toumelin — care a făcut înconjurul lumii ca navigator solitar pe un velier fără motor —, am ieșit într-o zi cu hulă puternică, în largul coastelor bretone. Când țineam cârma și venea un val din lateral, vasul își schimba traiectoria. Atunci, aveam tendința să trag tare de cârmă ca să aduc vasul înapoi, pe direcția lui. Și după ce făceam această mișcare, trăgeam cârma, cu putere, în cealaltă direcție. Unchiul m-a avertizat: „Nu te mai agita! Ține cârma cu putere pe mijloc". Vasul merge un pic spre tribord, apoi un pic spre babord, și tot așa, dar în medie își păstrează direcția. E inutil, deci, să te epuizezi reacționând. În viață, să ții cârma înseamnă să ai conștiința deplină, fără să îți petreci timpul atrăgând sau respingând tot felul de experiențe.

CHRISTOPHE: E important să înțelegem acest mecanism de atracție-repulsie. Suntem atrași de ceea ce ni se pare bun: dacă medităm nu vom fi indiferenți la meditație; o vom savura fără să ne atașăm de ea (fără să ne temem în fiecare moment că s-ar putea

întrerupe). Meditația ne va ajuta și să verificăm dacă a savura ceea ce ne atrage este chiar o idee atât de bună (uneori, putem fi atrași de ceva toxic și adictiv: zahăr, alcool, tutun etc.).

Pe de altă parte, avem tendința să respingem ceea ce nu ne place: meditația ne va ajuta să acceptăm mai ușor faptul că experiențele neplăcute există (în loc să visăm să nu avem parte niciodată de așa ceva) și să trecem prin ele cât mai bine posibil, fără să dăm neapărat bir cu fugiții (uneori, ne pot fi utile). Într-un fel, este vorba, aici, de a suferi mai puțin sau de a suferi mai „bine", fără să ne retragem în propria suferință sau fără să fim expuși și supuși suferințelor pe termen lung.

ALEXANDRE: Zenul vorbește despre mintea de fiecare zi. Găsim libertatea, împăcarea, bucuria, detașarea chiar în plină agitație, în plin haos. Și atunci, de ce să nu privim furia, nerăbdarea, apucăturile și tot ce am vrea să dăm afară din noi ca pe tot atâtea ocazii de a practica înțelepciunea, de a ne exercita virtuțile, de a crește?

În *Dincolo de bine și de rău*, Nietzsche vorbește despre un granit, un *fatum* mental rezistent la orice instrucțiuni. Poate că în adâncul nostru mai rămân niște prejudecăți, dar și sechele, amintiri, traumatisme încăpățânate, care ne pot transforma progresul și schimbarea într-un eșec. Putem avea eșecuri mari în lupta cu toate aceste cusururi mai mici sau mai mari și ne putem descuraja. Modul acesta binar de a ne raporta la lume — cum este cel de atracție-repulsie, de exemplu — este absolut tenace și tiranic. Este tare ca granitul...

Pentru a înainta înspre libertate, poate că ar fi bine să reperăm acest soclu, această stâncă...

MATTHIEU: Iarna, frigul îngheață lacurile și râurile, și apa devine atât de solidă încât oamenii, animalele și carele pot trece peste ea. Primăvara, vine dezghețul. Gheața este tare și casantă, apa este moale și fluidă. Apa și gheața nu sunt nici identice, și nici diferite, gheața fiind apă solidificată, iar apa, gheață topită. Tot așa

se întâmplă ca mintea să „înghețe", mai ales atunci când îi atribuie realității niște însușiri pe care nu le are — prieten, dușman, atrăgător, respingător etc. —, pentru ca apoi să se tulbure umplându-se de atracție sau de repulsie față de acestea. În asemenea situații, meditația ne ajută să topim gheața producțiilor noastre mentale și să obținem apa vie a libertății interioare.

Când pare că totul s-a solidificat în minte, când avem impresia că nu mai putem să le dăm de capăt unor porniri sau angoase, nu e de mirare că, uneori, ne poate trece prin cap ideea că ar exista un „granit", un nucleu dur peste care nu se poate trece. Așa cum zici, există o credință legată de anumite experiențe, amintiri și traumatisme. Dar în realitate, în adâncul ființei, nu există nicio piatră de moară eternă.

Pe măsură ce învățăm să ne odihnim în natura fundamentală a minții noastre, ni se pare de neconceput să ne lăsăm învinși de vreo anxietate profundă, de ură sau de gelozie. Aceste stări mentale ne par atât de străine în spațiul prezenței treze! Cel care simte ură în interiorul nostru nu este nicidecum „germenele Celui desăvârșit". Dar asta nu înseamnă că nu mai suntem expuși riscului de a ne rătăci din nou, pentru că suntem încă departe de a fi ajuns la capătul călătoriei.

ALEXANDRE: Oare ce ne exilează din această minte vastă — ca să-i spun așa cum îi spunea Shunryu Suzuki —, din natura fundamentală a minții noastre? Traumatismele, suferințele, frica de a încasa lovituri, o anume voință de putere, toate ne îndepărtează de libertate. Ascultându-te, Matthieu, îmi dau seama că meditația nu este făcută să ne corecteze, ci mai degrabă să ne ajute să ne întâlnim cu străfundurile noastre, cu bucuria cea adevărată. Ar trebui să o practicăm cu veselia deținutului care vede că se deschide ușa de la celulă.

MATTHIEU: Da, meditația nu are scopul să ne corecteze, în sensul „școlăresc" al termenului, ci mai ales să ne ajute să avansăm

tot mai adânc în nivelurile conștiinței noastre, până când găsim acea conștiință deplină și trează, deșteptată, care nu este nucleul nostru tare, ci transparența naturală a minții. Dau mereu următorul exemplu: după ce te-ai înfuriat, îți spui: „Mi-am ieșit din fire", „Nu mai eram eu însumi".

ALEXANDRE: Îți poți „ieși din fire" în multe feluri: prin furie, prin *hybris*-ul care ne cuprinde și ne alienează, prin dăruire de sine, generozitate, iubire, compasiune, *karuna*. De o parte, ravagiile făcute de pasiune, iar de cealaltă, desprinderea de sine. A medita înseamnă să te desparți de tine, adâncindu-te în străfundurile ființei tale.

MATTHIEU: Deci am putea spune că furia ne face să ieșim din natura noastră profundă, pe când iubirea ne ajută să ieșim din egoul nostru.

ALEXANDRE: Exact.

CHRISTOPHE: Este imaginea pe care o evocă Simone Weil: „Să vezi în fiecare om o închisoare în care stă un deținut înconjurat de un întreg univers". Când te înfurii, spargi totul din celulă; când îți potolești furia — chiar dacă vrei mai departe să întreprinzi ceva împotriva a ceea ce te-a înfuriat —, ieși din celulă ca să vezi un pic ce se petrece în jur. Încă o dată, a medita nu înseamnă să te distanțezi de lume, ci în final să te deschizi spre ea, să revii în ea...

MATTHIEU: Atâta vreme cât suntem prizonierii propriilor noastre producții mentale și câtă vreme deformăm realitatea, ne asemănăm — după cum spunea maestrul meu Kangyur Rinpoche — cu o albină prinsă într-un recipient de sticlă: ea tot urcă și coboară neobosit, dar nu poate scăpa. Libertatea interioară nu presupune să spargi sticla, ci să înțelegi că atașamentele noastre nu sunt chiar atât de puternice pe cât par și că sticla nu este decât o iluzie. În acel moment albina regăsește cerul liber și vast...

Înainte și după meditație

MATTHIEU: Meditația nu trebuie să înceteze când te-ai ridicat de pe perna de meditație, căci altfel la ce bun ai mai face-o? Ar fi ca și când ai merge la baia turcească: odată ce ai ieșit din coconul de vapori calzi și afară e frig, nu ești mai bine pregătit să te confrunți cu frigul. Mai rău, chiar, riști să răcești. După meditație — vorbim de postmeditație — trebuie deci, să ne asigurăm că anumite calități se mai păstrează ca parfumul în aer, și că ne ajută să intrăm în acțiune în prezentul imediat — cel puțin parțial — odată ce am ajuns să ne stăpânim mintea. Este un exercițiu greu, dar indispensabil. Dacă nu, pățim precum călărețul care se descurcă destul de bine în șa când este în manej, dar care, odată ajuns în pădure, se pierde în fața primului obstacol care îi iese în cale. Cu cât ne stăpânim mai bine mintea, cu atât vom fi mai puțin vulnerabili în fața neprevăzutului vieții cotidiene. Gradul de apropiere, de unire, dintre postmeditație și meditație este un bun indicator pentru progresul spiritual. Se spune că la capătul drumului, la nivelul cel mai înalt atins de cei care au ajuns *bodhisattva* (iluminați), nu mai există diferență între meditație și postmeditație. Dar acolo nu se ajunge în cinci minute.

Totuși, chiar și la începătorii care au prins gustul meditației zilnice, rămâne ceva, ca un peisaj de care îți amintești când închizi ochii. În plin ambuteiaj sau în miezul unei situații conflictuale, îți poți repoziționa mintea față de experiența prin care treci în acel moment. Această reconectare ne liniștește mintea: ea nu mai are tendința să intre imediat în fierbere în acele condiții adverse care o inflamează de obicei.

Dacă meditām tot mai frecvent, după o vreme, calitățile meditației încep să se contureze într-un firicel de apă subțire, dar continuu. Treptat, acest firicel se transformă într-un râu, iar cursul prezenței „treze" nu mai riscă să fie întrerupt.

CHRISTOPHE: Exact asta facem noi când le predăm pacienților elemente de conștientizare deplină; facem o distincție clară între trei categorii de practicare a meditației: exercițiile propriu-zise de o durată mai consistentă (mă așez și meditez douăzeci de minute în fiecare dimineață); parantezele de conștiință deplină din timpul zilei: să fiu prezent, timp de câteva minute, în mine și în lume (într-o sală de așteptare, în transportul în comun, pe drum dintr-un loc în altul, când fac o pauză) sau să fiu prezent în emoțiile mele (cele plăcute ca să le savurez mai bine, cele neplăcute ca să trec mai bine prin ele); și, în fine, activitățile desfășurate cu conștiința deplină (când gătesc, când fac curat, când muncesc cu conștiința deplină; când mănânc, merg, admir cerul, natura, când îl ascult pe celălalt cu conștiința deplină etc.).

Treptat, ajungem să înțelegem că nu există, pe de o parte, momente în care medităm, în care urmărim să găsim împăcarea și discernământul, iar pe de alta, momente în care trăim stresați, enervați, dispersați! Meditația nu este doar o compensație, o reparație; ea trebuie să fie baza pentru transformarea modului nostru de a trăi.

ALEXANDRE: E vorba de exercițiu, aici și acum, cu resursele proprii și personale, fără obsesia vreunui rezultat. Maeștrii zen repetă mereu: „nimic special". Așa cum ai spus tu, Christophe, în viața cotidiană trebuie să îndrăznim să practicăm conștientizarea deplină: când gătim, când facem curat, când întâmpinăm o privire batjocoritoare, când pierdem autobuzul, când ne luptăm cu un computer cu năbădăi...

În viața spirituală plutesc tot felul de pericole, inclusiv un materialism spiritual: lipsa distanțării contemplative, goana după recompense, stări de conștiință mereu schimbate, profituri; nostalgia după paradisul pierdut, cursa nebună spre pământul făgăduinței... Un preot mi-a spus într-o zi că drumul este perfect imperfect.

„Câtă vreme
psihicul nostru
este pradă agitației
mentale, suntem
sclavii gândurilor
noastre. Dacă le
stăpânim, suntem
liberi.“

Uneori, împotmoliți într-o stare de rău interior, visăm la un tratament de șoc, la o doză puternică, dar de progresat progresăm doar cu câte un milimetru. În solul fertil al vieții cotidiene găsim tot felul de pârghii ca să ne deschidem spre lume și să dansăm cu veselie chiar și în plin tragic. De ce să nu apelăm la un exercițiu foarte simplu: să contemplăm, să-l privim pe omulețul din noi cum se agită și să lăsăm să-i treacă: „Ia te uită, sunt stresat", „Măi, măi, măi, mă apucă panica"? Poate că în asceză nu este nimic extraordinar: scurte retrageri interioare, mici momente de conștientizare deplină care ne aduc, până la urmă, încet-încet acasă, la calm, la împăcare.

MATTHIEU: Printre micile exerciții pe care le practic cu regularitate se numără și cel pe care mi l-a propus Chade Meng, fost inginer la Google. Într-o zi, când eram împreună cu Dalai Lama, cu specialistul în neuroștiințe Richard Davidson și cu un grup de practicanți de meditație, el ne-a zis: „Am să vă spun un mare secret: zece secunde de meditație la fiecare oră!" Mai întâi ne-am spus: „Sigur e vreo șmecherie de Silicon Valley, culmea de superficialitate". Iar apoi, când și-a explicat ideea, am început să ne schimbăm părerea. Oricine poate face o pauză de zece secunde, să privească în jurul său sau pe fereastră și, în zece secunde, să genereze o dorință altruistă, un gând necondiționat binevoitor pentru toți pe care îi cuprinde în câmpul atenției sale. În metrou, la serviciu, pe stradă, să spunem în minte o urare de zece secunde: „Fie ca toate ființele să cunoască fericirea, să se împlinească în viață, să scape de greutăți, de otrăvurile mentale; fie ca aceste obstacole să dispară". Zece secunde. Chiar dacă nu o facem decât de zece ori pe zi, e deja mai mult decât nimic.

Virtutea acestui exercițiu simplu este că efectul lui durează dincolo de cele zece secunde. Dacă lăsăm deschisă o sticlă de parfum timp de zece secunde, mireasma rămâne în aer și după ce am pus dopul la loc. Dacă aceste urări pline de bunăvoință sunt destul de apropiate una de alta în timp, ele vor genera o continuitate, ca un

parfum de interior. Și în plus, după ce am urat multe lucruri bune pentru toată lumea, scade riscul să-i ardem o palmă vecinului chiar în clipa următoare.

Până la urmă, acest exercițiu al lui Chade Meng nu este foarte departe de învățăturile tradiționale de meditație: perioadele scurte și repetate la intervale regulate valorează mai mult decât eforturile mari făcute la distanță mare, în timp. În neuroștiințe, s-a arătat, de altfel, că pentru a schimba creierul este mai bine să repeți eforturi mici în fiecare zi, decât să faci eforturi mari din cincisprezece în cincisprezece zile: în acest al doilea caz, procesul de transformare a creierului nu are efecte de durată.

CHRISTOPHE: Îmi amintesc de un mic exercițiu pe care îl propun pacienților (și mai ales pacientelor...) pentru seara, când ajung acasă de la serviciu. Le spun așa: „Când vă întoarceți acasă, primul lucru pe care îl faceți este să vă așezați în salon pe canapea și să vă acordați zece minute ca să vă trageți sufletul, să vă centrați, să respirați... Inevitabil, o să fiți asaltată de tot felul de gânduri de genul: «Vai ce praf e pe mobilă; trebuie neapărat să fac curățenie, apoi să fac ceva de mâncare, să răspund la e-mailuri etc.» E normal! Dar nu vă supuneți, nu vă lăsați învinsă de aceste gânduri. Observați-le, observați cum încearcă să pună presiune pe dumneavoastră, cum vă dau ordine ca să le executați, cum vă aduc un disconfort în corp și în minte, cum vă culpabilizează, cum vă îndeamnă să vă mișcați odată, să vă puneți pe treabă. Nu uitați că acum faceți ceva extrem de important, ceva pe care nimeni altul nu îl va putea face în locul dumneavoastră: aveți grijă de propria persoană. Puteți avea parte de ajutor la curățenie, la bucătărie și la altele. Dar numai dumneavoastră singură puteți hotărî să aveți grijă de propria persoană". Și, vreme de cinci, zece minute, aceste paciente trec cu stoicism prin experiența de a nu face nimic! Și înțeleg că este posibil, că este o opțiune existențială abordabilă, valoroasă și binefăcătoare.

Adevăratele schimbări se fac pe nesimțite și în timp

CHRISTOPHE: Mai există încă o neînțelegere legată de meditație: mulți cred că dacă intră în circuitul meditației, li se va transforma felul de a fi și vor deveni mai „zen“, mai așa și mai pe dincolo. De aceea, au impresia că au o nereușită, un eșec atunci când nu se simt „zen“ sau când nu reușesc să fie așa tot timpul. Atunci le spun: „Meditația nu vă va transforma dintr-odată felul de a fi, dar vă va îmbogăți cu modalități noi de a răspunde la problemele vieții. Veți mai avea stări de furie, veți mai fi trist sau îngrijorat uneori, veți mai fi distras, dar poate că vi se va întâmpla mai rar, nu atât de violent sau le veți traversa cu mai mult discernământ. Probabil că vor fi și momente în care veți reuși să nu mai aveți acele stări. Scopul meditației, în orice caz al meditației terapeutice, nu este să devenim niște înțelepți cu normă întreagă, ci să ne antrenăm să adoptăm alte moduri de a reacționa și de a fi înțelepți numai cu jumătate de normă! Decât să vă spuneți: «Înainte făceam asta, și azi fac astalaltă, ceea ce este total diferit», mai bine să vă spuneți: «Înainte făceam asta, o s-o mai fac din când în când, dar poate cu ceva mai mult discernământ, și am să mai dezvolt și alte moduri de a face, de a alege»...“ Avem de-a face cu o îmbogățire, cu o lărgire a modului nostru de a trăi, și nu atât cu o transformare radicală.

MATTHIEU: Cam așa e situația și în centrele budiste. Constatăm că cineva se comportă mai puțin amabil și ne indignăm: „Cum se poate? Așa ceva nu ar trebui să se întâmple în asemenea locuri...“ Or, dacă asemenea oameni vin să asiste la lecții, înseamnă tocmai că nu sunt perfecți și că au dorința lăudabilă de a progresa. Nu ar fi rezonabil să le pretindem să manifeste din prima zi toate semnele perfecțiunii! În cazul meditației, scopul este să progresăm în timp, pe parcursul unor luni și ani de zile. Decât să cauți să faci salturi bruște,

mai bine să te bazezi pe progrese lente, dar fiabile. Dacă te uiți fix la acele unui ceasornic, ți se par imobile, dar dacă te uiți la ele din când în când, vei observa că s-au mișcat. Trebuie deci să fim sârguincioși, și nu nerăbdători. Graba, precipitarea nu se potrivesc cu meditația, căci orice transformare adevărată necesită timp. Nu contează că drumul e lung, esențial este să ai sentimentul că mergi în direcția bună. Oricum, nu este o chestiune de genul „totul sau nimic". Fiecare etapă contribuie la înflorirea noastră interioară și își aduce partea ei de satisfacție.

CHRISTOPHE: Așa este. În cazul terapiei, cel puțin, nu ne stabilim ca obiectiv imediat să facem o schimbare radicală. Într-o primă etapă, le propunem pacienților să adauge și alte modalități de a răspunde inteligent la anumite circumstanțe din viață, să le testeze, să vadă dacă doresc să și le însușească. Ce e mai bine să faci într-o sală de așteptare, la dentist sau la medic: să respiri cu conștiința deplină, să joci un joc video sau să citești reviste? Toate sunt bune, dar trebuie să le încerci pe toate, ca să reperezi ce este util să faci în funcție de moment și de nevoia pe care o simți atunci.

ALEXANDRE: Într-o sală de așteptare, în stația de autobuz, când mă simt nervos, în oricare din aceste situații pot trece la un exercițiu de asceză: „Ia te uită, am intrat în modul...". M-a ajutat mult să îmblânzesc această *mașinărie infernală* un exercițiu recomandat de Anthony de Mello. El ne sugerează să facem un exercițiu de imaginație ca să scurtcircuităm, într-un fel, chiar mentalul însuși. În *„Sadhana — O cale spre Dumnezeu"*, el ne prezintă o serie întreagă de exerciții menite să ne ajute să ne rugăm, să savurăm valoarea vieții, să o primim așa cum este. Unul dintre exerciții, puțin cam bizar, se numește „Înmormântarea ta". Este vorba, nici mai mult nici mai puțin, decât să îți reprezinți propriul corp într-un sicriu și să asiști la înmormântarea ta, să te uiți la fețele celor veniți cu această ocazie, să auzi predica, să asculți cuvintele preotului și

să vezi, într-un final, ce este esențial în viața ta, în inima celor apropiați, în toate relațiile pe care le înnodăm cu toții pe drumul vieții. Nimic nu se compară cu faptul că te ridici deasupra, că te îndepărtezi de griji și, după cum se spune, că relativizezi totul. Trăită în profunzime, această experiență ne readuce la viață, la mâinile, la picioarele noastre, la acest corp, la ființele care ne sunt dăruite, la ziua de azi care ni se oferă. Cât mai cântăresc grijile și contrarietățile în fața acestui miracol?

În fond, a medita înseamnă a profita de fiecare clipă fără să speculezi ce va fi în viitor, înseamnă să te desprinzi de mintea plină de calcule, pentru a fi — pur și simplu — în lume.

MATTHIEU: Într-o zi, am stat mult într-o sală de așteptare împreună cu doi prieteni, dintre care unul era întâmplător un vechi practicant al meditației. Al treilea dintre noi a spus la un moment dat: „Îmi pare rău că aveți de așteptat atât de mult“. Prietenul care meditează i-a răspuns: „Dar eu nu aștept“. Voia să spună că nu se simțea frustrat de durata așteptării, pentru că mintea lui se dezangajase de starea de expectativă, de ceea ce nu venea.

ALEXANDRE: Dar cum să te smulgi din mentalitatea de expert-contabil și din incapacitatea de a te simți bine aici și acum?

MATTHIEU: Trebuie să știi cum să îți găsești liniștea în prospețimea momentului prezent, în sânul căruia nu există așteptare. Dar mai există încă o altă formă de așteptare, într-o tonalitate mai gravă, care nu presupune numai să dizolvi densitatea plictisului, ci și să te pregătești concret pentru a primi o veste bună sau proastă, dacă, de exemplu, te duci la un control medical.

CHRISTOPHE: Trebuie să ne străduim să ne cufundăm în experiența așteptării, să vedem că există — pe de o parte — faptul că stăm acolo în expectativa unui eveniment care urmează să vină, și — pe de altă parte — faptul că ne aflăm într-o stare mentală

specială. Dacă ne spunem: „Îmi pierd vremea, stau deja de o oră, ce fac ăștia acolo?", modul în care simțim așteptarea nu este la fel cu cel din situația în care ne spunem ceva de genul: „Ok, văd toate aceste gânduri și nerăbdarea care încearcă să pună stăpânire pe mine și să îmi influențeze modul în care percep situația de acum; pot trăi și altfel momentul; pot profita de această așteptare ca să mă simt viu, să fiu prezent în mine însumi și în lume, să profit de ocazie ca să mă liniștesc, să observ, să surâd...". Consecințele sunt diferite: în al doilea caz, nu ne vom fi „pierdut" timpul, ci îl vom fi trăit.

MATTHIEU: Dacă nu intrăm în cercul vicios al expectativei, care e problema? Oamenii se plâng că nu au timp să mediteze. Să profităm de cele douăzeci de minute de liniște!

ALEXANDRE: Eul este programat să aștepte, să speculeze, să investească: El face încontinuu planuri nerealiste după criteriile lui limitate, înguste, deformate, și de aici apare această nemulțumire tenace, această incapacitate de a te simți bine „la tine acasă". El produce încontinuu dorințe în funcție de ceea ce este acum. Cine spune că peste doi ani va *ține* la aceleași lucruri ca și azi? Într-o zi, fiul meu mi-a spus: „Visez să construiesc o cabană când o să fiu mare, dar mă tem că, odată ajuns adult, n-o să mai vreau să mai fac o cabană". Vorbim aici tot de climatul interior, de nevoi, de interese pe care le proiectăm în viitor. Făcând astfel, ne rupem de fluiditatea vieții, de noutatea extremă a devenirii. Egoul este foarte conservator și se încăpățânează să-și atașeze lipsurile și dorințele de ceea ce va veni. Visurile mele din copilărie au trecut — cel puțin mare parte dintre ele... Și, la limită, capriciile egoului meu de azi, ca și cele de mâine, nu mă privesc. Eul care seamănă nu este același cu cel care culege...

Destul de multă vreme, practicarea meditației a fost, pentru mine, o luptă, un adevărat sport de contact. Trebuia să ucid anxietatea, prejudecățile, apucăturile, să sugrum o grămadă de

pasiuni, de iluzii, într-un cuvânt, să mă mențin pe direcție... Dar un granit mental, ca să reiau cuvintele lui Nietzsche, un pachet de rezistențe, de condiționări m-au azvârlit într-o stare de oboseală, de epuizare, de descurajare. Când toate eforturile ți se lovesc de obișnuințe, de forțele inerției, cum să nu disperi și să nu demisionezi efectiv? Și, pe post de capac la toate, a mai fost și acea cursă emoțională cu obstacole, acea dependență ca un tir de mitralieră.

Dumnezeu știe dacă meditația eliberează, dar, în caz de criză acută, pot fi utile și alte căi alternative, complementare: să ai o susținere din partea prietenilor de bine, să faci ce trebuie, să mergi la întâlniri salvatoare... Deduc de aici că poate ar fi util să facem o distincție între tratamentul de durată (de fond) și cel de *gestionare* a crizelor. Ce să îi propui unuia care suferă de o adicție, unui bărbat sau unei femei care, în plină depresie, se luptă cu anxietatea? Departe de mine gândul să șterg problema cu buretele zenului, care ne invită să nu absolutizăm nimic, să nu ne agățăm nici de practicarea meditației, și nici de nimic altceva...

Să perseverezi, să te vindeci de însăși ideea de a te vindeca, iată provocarea majoră!

Pentru întreg parcursul, pentru tratamentul de durată, îmi amintesc de una dintre primele cărți despre meditație pe care am citit-o: *Cent clés pour comprendre le zen (O sută de chei pentru a înțelege zenul),* de Claude Durix. L-am descoperit în acel volum pe unul dintre fondatorii zenului japonez, este vorba despre Dogen, cu un sfat valoros, cu o artă de a trăi care îngrijește plăgile și ne smulge pas cu pas din comportamentele nocive, din emoțiile perturbatoare. În tratatul maestrului Dogen, intitulat *Shobogenzo,* minunatul nostru tovarăș de călătorie menționează „Cele opt directive de filosofie practică ale Marilor Maeștri, pentru a obține Trezirea, adică libertatea totală". În spatele acestei sintagme absolut serioase se ascund îndrumări de viață care ne ajută să instituim în cotidian câteva jaloane și piste care să ne servească de reper pe drumul nostru ascendent.

„Trebuie să faci exercițiile aici și acum, cu mijloacele pe care le ai, fără să fii obsedat de vreun rezultat. Maeștrii zen repetă fără încetare: «nimic special».“

Neîndoielnic că, indiferent de exercițiile spirituale pe care le facem, aceste sfaturi ne pot lămuri în multe privințe. În orice caz, când eram în plină furtună, pe mine m-au ajutat să nu pierd nordul de tot!

Mai întâi, ni se recomandă să *hrănim puține dorințe,* pentru că oricât am fugi după glorie, oricât am saliva după o mașină nouă, oricât am dori corpul altuia, tot nu ne-am sătura niciodată. Și a doua recomandare vine, tocmai, să ne poftească să spunem „Da" condiției noastre, să învățăm să ne *mulțumim cu ce ne este dat* — așa vom putea să ne regăsim sobrietatea fericită.

Dogen îi mai invită pe cei înscriși pe drumul progresului să *iubească singurătatea.* Revenim în camera lui Pascal, la punctul mort și la plictisul care ne poate ajuta să traversăm oceanele și să fugim de noi. Pentru a ne extrage din individualismul care este sursa atâtor rele, acest abil cunoscător al ființei umane lansează un apel vibrant *să ne devotăm,* să facem acte altruiste, tot pentru a ne desprinde puțin de sine.

Pentru marea aventură a vieții, acest înțelept știe bine că trebuie să *hrănim o voință puternică* și să avem determinare, tocmai pentru a nu ne lăsa învinși de obstacole. Aici nu este vorba despre o voință sălbatică și egoistă, ci, dimpotrivă, de o dorință de a progresa indiferent de condiții.

În sfârșit, el ne recomandă *să ne liniștim mintea,* iar de aici derivă necesitatea de a medita *cu trup și suflet.* În mod concret el ne încurajează să *fugim de discuțiile inutile* și să *căutăm înțelepciunea* în loc să ne pierdem printre teorii.

Secretul este, bineînțeles, să întruchipăm zilnic asceza, disciplina de sine, această înțelepciune zen și evanghelică totodată, să mergem cât mai adânc cu experiențele noastre, până în haos. Cum să clădești o artă de a trăi care să te ajute să treci prin momentele de criză? Poți să faci exerciții spirituale în plină furtună? Iată, există tot soiul de întrebări...

Când mă luptam în plină adicție, improvizând vreun expedient, încercând să mă iau după câțiva predecesori de-ai mei, visam

la un ghișeu interior, la o policlinică a sufletului, la un dispensar deschis pentru toți, în care să fiu primit fără să fiu judecat în vreun fel, în care să ne putem reface cu toții, împreună.

Conștiința deplină ne face, în mod necesar, mai altruiști?

CHRISTOPHE: Până în prezent, există cel puțin trei studii care arată că simpla practicare a meditației de conștientizare deplină sporește capacitățile de empatie și comportamentul altruist, chiar și când nu există o promovare explicită a bunăvoinței. Astfel, un scurt exercițiu de conștientizare deplină îi determină pe voluntari să cedeze mai des scaunul unei persoane în cârje (de fapt, un complice al celor care organizează experimentul) care intră într-o sală de așteptare, decât ar face-o niște indivizi care nu au meditat. Întotdeauna, după scurte ședințe de conștientizare deplină, rezultatele de pe scara sensibilității empatice sunt mult crescute.

Ipoteza este că împăcarea emoțională, deschiderea atențională și distanțarea față de sine deschid firesc ușa bunăvoinței: suntem mai atenți la ceea ce se petrece în jurul nostru, înclinațiile noastre naturale spre empatie și bunăvoință față de celălalt se manifestă mai ușor, pentru că ne-am eliberat de eventualele emoții dureroase și de preocupările autocentrate.

MATTHIEU: Într-adevăr, este rezonabil să ne gândim că cei care practică asiduu conștientizarea deplină vor fi în mod natural mai deschiși la nevoile și la aspirațiile celorlalți. În general, dacă meditația este bine predată și bine practicată, bunăvoința apare firesc. Dar trebuie să ne ferim de ideea că această bunăvoință va veni automat, „de la sine", ca un efect secundar inevitabil al meditației. E mai bine să o punem în centrul priorităților noastre, încă de la început.

Acest fapt este confirmat și de singurul studiu longitudinal (desfășurat pe o perioadă lungă de timp) care a fost făcut pe tema efectelor diferitelor tipuri de meditație. La Institutul Max Planck din Leipzig, Tania Singer și echipa ei de treizeci de specialiști în neuroștiințe au urmărit 150 de voluntari timp de nouă luni de zile. Subiecții au urmat un program de trei luni de conștientizare deplină, trei luni de meditație axată pe a ține cont de perspectiva celorlalți și trei luni de meditație centrată pe *metta,* adică pe bunăvoință și iubire. Totul în regim de treizeci de minute pe zi, timp de cinci zile pe săptămână, precum și două ore cu un instructor în fiecare sâmbătă. Voluntarii au fost împărțiți în trei grupe, care au practicat aceste tipuri de meditație în ordine diferită, pentru a se verifica dacă ordinea în care s-au făcut influențează sau nu rezultatele (ceea ce nu a fost cazul). Un alt grup de voluntari a fost folosit ca grup-martor, participând timp de nouă luni la un program de antrenament al memoriei. Acest grup-martor a fost supus la toate testele la care au fost supuse și grupurile de meditanți. S-au făcut tot felul de măsurători la toate grupurile (teste comportamentale, chestionare, măsurători fiziologice și imunologice, scanări și RMN-uri cerebrale etc.).

Rezultatele au arătat că cele trei luni de meditație a conștientizării depline ameliorează într-adevăr conștiința — atenția, prezența etc. —, dar nu sporesc cu nimic comportamentele prosociale (adică comportamentele de ajutorare, împărtășire, cooperare și sprijin, îndreptate voluntar spre altcineva). Meditația de luare în considerare a perspectivei celuilalt îmbunătățește facultatea de a înțelege ce simte și gândește celălalt, dar sporește doar cu puțin comportamentele prosociale. În schimb, după trei luni consacrate meditației pentru bunăvoință și iubire altruistă, comportamentele prosociale au crescut simțitor. Și, în plus, schimbările structurale observate în creier sunt diferite la cele trei tipuri de meditație. Pare evident că, dacă vrem să ne amplificăm bunăvoința, trebuie să lucrăm explicit la ea, ceea ce mi se pare logic.

ALEXANDRE: Dacă meditația nu ne face mai generoși, nu merită nicio oră de efort... Să te adâncești în miezul interiorității înseamnă să descoperi că există o legătură indestructibilă care ne unește pe unii cu ceilalți. Stă drept dovadă impactul anturajului nostru asupra stării de bucurie și de împăcare din noi. Pasiunea cea mai devoratoare atestă și ea că, dincolo de crisparea egoului, suntem ființe ale comunicării, deschise, înclinate spre a dărui și a ne dărui altora.

A medita înseamnă și a descoperi întregul pachet de proiecții, acuze, resentimente, care parazitează legătura cu celălalt. În acest sens, am putea spune că antrenamentul minții „unge" rotițele care pun în funcțiune relațiile umane și smulge unul câte unul spinii care apar între indivizi. Să te adâncești în tine, înseamnă să ai curajul să mergi dezgolit, să te debarasezi de carapace, să dai jos orice înveliș pentru a te dărui fără întârziere. Înseamnă și să descoperi că nu există un teritoriu „al tău", nicio bucățică de eu care trebuie păstrată. De ce naiba să asociem compasiunea cu niște indivizi naivi, convinși că toată lumea e bună, câtă vreme această forță ține de hiperluciditate, de hiperrealism? Aparținem marii familii umane. Fiecare este liber să spargă barierele rigide dintre exterior și interior, dintre mine și tine.

MATTHIEU: Efectiv, dacă meditația constă doar din a face pauze, cu privirea pierdută în gol, împresurat de valuri de tămâie, și din a te mulțumi să te relaxezi ca la un spa, după zece ani riști să fii tot la fel de furios, de agitat și de incapabil să-ți gestionezi emoțiile. Ți-ai pierdut vremea de pomană.

La început, meditația este expusă riscului de a fi prea autocentrată. Îmi aduc aminte de intervenția lui Ajahn Amaro, un călugăr englez din tradiția budistă *theravada*, care a vorbit la o conferință dedicată meditației conștientizării depline în California. El descria un tată de familie care s-a hotărât să se apuce de meditație: și-a luat micul dejun pe îndelete, gustând fiecare savoare din lingura de müsli, în timp ce copiii se dezlănțuiau în jurul lui, încercând să

îi capteze atenția. l-a ignorat. Tot ce voia, era să se închidă într-o bulă de liniște egotistă.

CHRISTOPHE: Un lucru este sigur: suntem astăzi într-un punct de cotitură în ce privește meditația. Acest demers pe care îl încurajăm într-atât, și unii și alții, are de acum o vizibilitate și o popularitate impresionante. Dar mai sunt încă multe de făcut! Pe plan științific, trebuie să muncim în continuare ca să înțelegem mai bine cum acționează diferitele tipuri de practici meditative (așa cum tocmai am spus apropo de conștientizarea deplină și de meditația pentru compasiune și altruism), cui să le recomandăm, în ce ordine etc.

Și în ce privește răspândirea ei, trebuie să reamintim fără încetare că meditația nu este decât un element de schimbare a atitudinilor, a modului de gândire și de comportament, care va contribui la o evoluție favorabilă a lumii noastre. De exemplu, nu are rost să meditezi la spital decât dacă și cadrele medicale își modifică modul de lucru (mai multă prezență, ascultare, compasiune) și dacă pacienții își schimbă și ei modul de a se îngriji (să nu aștepte să le fie rău ca să acorde atenție sănătății și ca să fie binevoitori cu corpul lor). Iar aceste schimbări, la nivelul cadrelor medicale și al pacienților, trebuie să-i inspire pe decidenții politici care vor trebui să facă legi pentru ca așezămintele de îngrijire a sănătății să fie și un spațiu în care să se poată petrece timp ascultând, reconfortând, meditând, și nu doar un loc unde toți se grăbesc să-și termine treaba cât mai repede!

Același lucru este valabil în întreprinderi sau la școală: meditația individuală aduce beneficii mari fiecărei persoane și anturajului său, dar ea trebuie să facă parte dintr-o schimbare mai largă a practicilor educative sau manageriale.

Sunt convins de faptul că practica individuală este cea care facilitează schimbările și deciziile referitoare la colectivitate: un conducător care meditează conduce diferit, un cadru medical care meditează îngrijește altfel bolnavii, un profesor care meditează predă diferit, un părinte care meditează educă altfel... Iată de ce

mă bucur când văd conducători politici care se interesează de meditație: recent, am inițiat în meditația conștientizării depline un mic grup de deputați și de senatori, iar faptul că ei înșiși au trecut prin experiența meditației, va avea, sper, un impact asupra modului în care își îndeplinesc misiunea.

Pericolele și derivele meditației

MATTHIEU: Cred că pericolele și derivele apar atunci când tipul de meditație practicat nu este adaptat la dispoziția mentală și la capacitățile practicantului. Se recomandă, în mod deosebit începătorilor, să nu mediteze prea intens, nici în medii prea izolate, și nici fără să aibă puncte de referință ca să știe cum să corecteze micile defecte, sau cum să gestioneze experiențele prin care trec, și, mai ales, să nu mediteze fără să fie însoțiți de un îndrumător experimentat. Dacă nu respectă aceste condiții, începătorul riscă să ajungă precum un cal care joacă în ham sau precum o mașină al cărei șofer a pierdut controlul volanului. Riscurile seamănă cu cele ale automedicației: în loc să iei o pastilă, înghiți toată cutia. Lipsa de referințe provine din faptul că în Occident mulți meditează fără să aibă un îndrumător mai experimentat decât ei și fără să fie înconjurați de o comunitate de practicanți ai meditației, care să fie familiarizați cu procesul meditativ. Într-un context tradițional, discipolul este ghidat pas cu pas, el se poate deschide în fața unui înțelept, dacă simte nevoia să o facă, și îi poate spune: „Uitați prin ce tip de experiență am trecut practicând meditația în ultimele săptămâni, ce părere aveți?" Instructorul cu experiență înțelege imediat că cel în cauză a luat-o pe un drum greșit. Îl reorientează, propune adaptări sau îi spune: „Atenție, ești prea tensionat" sau „Prea te lași purtat de senzații sau de imaginație". În acest context, maestrul de meditație este ca un medic care îți dă tratamentul adecvat; el va ști, dacă e cazul, să te sfătuiască să treci la un alt tip de meditație.

În lipsa acestor măsuri, dacă ești fragil, și dacă iei o carte despre meditație și te pornești orbește să practici intensiv meditația, producțiile mentale de tot felul riscă să se impună și să-l poarte pe novice într-un vârtej de experiențe deconcertante, provocate de eforturile cam prea anarhice. Poți să înnebunești! Mintea, înclinată să rumineze, va fi și mai atentă la propriile-i ruminații, iar prin aceasta situația se va agrava. Totul ține de alegerea instrumentelor potrivite la momentul potrivit, cu intensitatea potrivită. Dacă practicarea meditației o ia pe căi greșite, nu e vina meditației, ci a persoanei care a folosit prost acest instrument.

CHRISTOPHE: Da, ca la orice proces de învățare, există și aici mai multe etape. Mai întâi, vine etapa descoperirii: dai de un articol, de o carte, de un CD sau de o aplicație care te ajută să testezi demersul, să vezi dacă îți convine, dacă te atrage, dacă îți face bine. În caz că te hotărăști să continui, atunci e mai bine să nu rămâi singur în colțișorul tău: evită erorile, lasă-te îndrumat de instructori și schimbă idei cu alți practicanți; este important să te alături unui grup pentru că așa înveți corect, așa continui să practici meditația și să beneficiezi de ea în viața de zi cu zi. Apoi, există o a treia etapă, cea de aprofundare, care se referă mai puțin la persoane sau indivizi; dar în acest stadiu este efectiv foarte important să alegi cu prudență și răbdare calea cea bună, metoda și profesorii, îndrumătorii cei buni; în orice caz, ei trebuie să fie „buni" pentru tine, pentru aspirațiile, capacitățile, nevoile tale...

ALEXANDRE: O fi și cu meditația la fel ca în dragoste? După dragostea la prima vedere și după pasiune, vine obișnuința de fiecare zi. Și atunci suntem poftiți să reaprindem flacăra, să suflăm în jar, să ne descarcerăm din rutină ca să murim și să renaștem în fiecare clipă trăită. O fi fiind aici vreun risc de supradoză?

În orice caz, Shunryu Suzuki ne vaccinează contra pericolului de a căuta în zen experiențe extraordinare. Nu se pune problema să

te ridici deasupra solului, ci, dimpotrivă, să-ți fixezi și mai bine rădăcinile în el. El chiar compară postura „așezat" pe perna de meditație cu simplul fapt de a merge la toaletă. De exemplu, practicarea zazenului presupune să eliminăm ideile care riscă să devină nocive. El ne spune că aceasta înseamnă să ne descotorosim, să ne golim, ca să revenim la starea originară, la „germenele Celui desăvârșit". Viața a aruncat atâta mizerie în puțul interiorității noastre! A lăsa să plece paraziții, poluarea interioară, prejudecățile și crispările echivalează cu un drum la toaletă. Iar înțeleptul șugubăț adaugă că trebuie să facem acest lucru toată viața. Îmi place această latură simplă, de bază: ca să te dezvolți, ca să te clădești, cel mai bun lucru este să te sprijini în și pe realitate.

CHRISTOPHE: Mai sunt unii „păzitori de temple" care ridică vocea și denunță instrumentalizarea meditației: meditația în întreprinderi, la școală, meditația în cuplu, la spital, în fața cancerului etc. O fi un lucru bun sau este doar o modalitate de a denatura meditația? Argumentele lor pleacă de la ideea că, dacă folosești meditația într-un scop anume, o reduci la rangul de simplu instrument pus în slujba stării de bine a individului, folosit pentru a reduce stresul sau anxietatea, sau pentru a avea acces rapid la pacea interioară, vândută la un preț de nimic. Oare, după tine, dragă Matthieu, această viziune utilitaristă asupra meditației (făcută cu obiective precise și concrete, menite să ne îmbunătățească viața cotidiană) este totuși o primă etapă legitimă?

MATTHIEU: Cine poate mai mult poate și mai puțin. Nu toată lumea e dispusă să pornească pe drumul spiritualității. Cei care o fac sunt mai degrabă o excepție. Mi se pare că, atâta vreme cât nu considerăm conștientizarea deplină ca pe un apogeu al meditației, ea poate face bine în multe domenii. În schimb, ar fi deplasat și necinstit să prezentăm niște tehnici foarte simplificate ca și când ar fi esența meditației și a învățăturii lui Buddha. Pe scurt, dacă ne raportăm la calea deschisă de budism în ansamblu, atunci

trebuie spus că, așa cum este predată în mod obișnuit astăzi, conștientizarea deplină are două lipsuri esențiale: motivația și „vederea“. Cei mai mulți nu o practică pentru a atinge starea de Trezire și nici pentru a elibera ființele de suferință. Ei nici nu caută neapărat să înțeleagă „vederea“ așa cum este ea definită în budism, și anume: faptul că sinele omului și fenomenele apar, dar sunt lipsite de existență proprie. Este ceea ce numim (noi, budiștii) vacuitate.

Nu mai trebuie să spunem nimic în plus, pentru că scopul conștientizării depline este diferit de cel al budismului. MBSR-ul (reducerea stresului prin conștientizare deplină, programul conceput de Jon Kabat-Zinn) le face mult bine anxioșilor, bolnavilor care suferă la spital și care fac față cu greu durerii, chimioterapiei, angoaselor, burnoutului. Cei care urmează acest program nu caută deci să atingă trezirea, și nici eliberarea; ei aspiră pur și simplu să facă față bolii și suferinței. Dacă meditația îi ajută să devină mai buni, mai senini și mai binevoitori în viața cotidiană, nu putem decât să îi felicităm.

CHRISTOPHE: La spitalul Sainte-Anne, unde lucrăm cu grupuri de pacienți care au recăderi depresive, am pregătit un mic discurs pe care îl prezentăm la începutul programului și unde în esență le spunem următoarele: „Meditația este un univers vast, o poartă deschisă spre o mulțime de tipuri și modalități de practicare a ei. Dumneavoastră aveți nevoie să vă scădeți suferința și să vă puteți controla și regla mai bine emoțiile. Este un obiectiv absolut legitim, este o primă etapă de meditație. În acest scop, vă propunem să învățați o modalitate simplă, dar foarte importantă, de a medita: conștientizarea deplină, care vă ajută să știți cum să fiți prezenți în toate experiențele de viață, fie ele plăcute sau neplăcute“. Apoi, la sfârșitul programului, discursul pe care îl ținem sună cam așa: „Ați urmat un program de formare pentru meditație și de acum încolo veți putea să folosiți ceea ce v-ați însușit și în viața de fiecare zi. Dacă sunteți interesați, puteți merge mai departe, dar nu

cu noi. Noi suntem terapeuți, dar nu profesori și nici îndrumători specializați într-un tip sau altul de meditație tradițională, fie că vorbim de formele ei laice sau religioase...".

La fel se întâmplă și la școală, unde conștientizarea deplină îi ajută pe copii să-și stabilizeze atenția și să-și potolească emoțiile; ea este un lucru bun, chiar dacă este o simplificare a tot ceea ce poate face meditația.

MATTHIEU: Să fii atent la ceilalți, să găsești cel mai bun echilibru emoțional, să-ți accentuezi comportamentele prosociale, toate sunt elemente esențiale. Dar asta nu înseamnă că o să le ținem copiilor un curs de budism, și nici altora, care nici măcar nu ne-au rugat să facem așa ceva.

ALEXANDRE: Ca să încheiem odată cu riscul acesta de instrumentalizare și ca să elucidăm dorințele și motivația care ne îndreaptă spre practicarea meditației, de ce să nu îndrăznim să ne întoarcem la ceea ce așteptăm de la transformarea de sine? Ne temem oare că, fără expediente eficace, vom primi prea multe lovituri și ne vom pierde? Alergăm după vreo gură de aer salvatoare? Putem infuza acestui elan o dimensiune altruistă? Mai întâi, cred că trebuie să renunțăm la orice rețetă miraculoasă, la orice baghetă magică și, încă o dată, să ne vindecăm de ideea de vindecare...

Mai trebuie și să denunțăm faptul că există unele întreprinderi — în Japonia, de exemplu, — care organizează pentru angajați cursuri obligatorii de zazen, ca să îi ajute pe aceștia să facă față tuturor solicitărilor. E foarte mare riscul ca aceste cursuri de meditație să aibă rolul unei frecții la un picior de lemn, pentru că în aceste cazuri se dorește eludarea unor probleme — aici e vorba de condițiile de lucru — ca să se poată adăuga o greutate în plus pe spinarea angajaților. Meditația este o cale de eliberare, și nu un mijloc de a face pe cineva mai performant sau mai ușor de exploatat, după bunul plac al șefilor.

MATTHIEU: Aici există un risc, într-adevăr. Am fost încântat să aflu că, de patru ani încoace, la Forumul economic mondial de la Davos s-a introdus, ca prim punct în program, câte o ședință de meditație, în fiecare zi, de la ora 8:00 până la ora 8:30. Participă aproximativ o sută de persoane, printre care am văzut un ministru japonez, mari economiști, un campion de natație și mulți alții. Când a trebuit să îndrum eu ședința de meditație le-am spus tuturor: „Ați venit aici să meditați cu conștiința deplină și vă propun să facem un exercițiu de conștientizare deplină asupra bunăvoinței. Dacă adăugăm această componentă de bunăvoință încă de la început, cel puțin evităm un mare neajuns: instrumentalizarea meditației în scopuri egoiste".

Ca să înțelegem riscurile la care ne expunem dacă nu cultivăm voit bunăvoința, să luăm două exemple care ne prezintă niște caricaturi, dar care au un rol revelator: trăgătorul de elită și psihopatul. Dacă ne mulțumim doar cu definiția tehnică a conștientizării depline — să-ți menții atenția în momentul prezent, asupra experienței care se derulează clipă de clipă, fără să emiți vreo judecată —, atunci lunetistul, a cărui misiune este să doboare pe cineva, trebuie să se antreneze să rămână în momentul prezent, fără să fie distras sau perturbat de emoții. El este total într-o stare de nonjudecare și nu se întreabă dacă este bine sau nu să omori pe cineva. Un psihopat, poate și el, la rândul lui, să fie concentrat asupra momentului prezent, fără să judece, ca să-i instrumentalizeze pe alții fără milă. Totuși, nu există nici lunetiști, și nici psihopați binevoitori. Deci, dacă vorbim de o „conștiință deplină binevoitoare", nu o facem ca să complicăm lucrurile, ci ca să evităm instrumentalizarea și exploatarea acestui tip de meditație în scopuri pur utilitare, chiar negative.

Ca să revenim la meditația în întreprinderi, ideea nu este să-i transformi pe angajați în lămâi bune de stors ca să obții de la ei mai multe ore de muncă fără să sucombe burnoutului. În realitate, se pare că nu este cazul la programele care se derulează acum.

Am întâlnit mulți conducători de întreprindere care nu au transformat meditația într-o unealtă de exploatare a salariaților, ci o folosesc în scopuri constructive și benefice. Mă gândesc, de exemplu, la directorul de resurse umane de la Sodexo, care îmi spunea că meditația a îmbunătățit considerabil relațiile din cadrul întreprinderii. Sébastien Henry, antreprenor și pionier al meditației la serviciu, a chestionat mai mulți conducători de întreprindere: la început, se temeau ca nu cumva, prin meditație, salariații să devină mai lenți, mai puțin energici și să nu fie totul o simplă pierdere de vreme... Or, au constatat treptat, nu numai că frica lor este lipsită de fundament, dar că ei înșiși și angajații lor s-au ales cu o judecată mai sănătoasă, pentru că văd lucrurile într-un context mai larg, într-un mod mai așezat și, mai ales, pentru că relațiile interumane s-au îmbunătățit net. La început, nu s-au așteptat la așa ceva, dar asta este ceea ce au constatat pe parcurs.

ALEXANDRE: Nu sunt sigur că se poate obține cu forcepsul seninătatea, marea reconciliere, un „Da" bucuros spus vieții. Un proverb zen afirmă că nu ajută cu nimic să tragi de firul de iarbă ca să crească! Drumul spiritual este format și din pași greșiți, din recăderi, din tatonări. Vă mărturisesc că mi-a trebuit mult timp ca să revin la meditație, și ca să văd în ea altceva decât o cămașă de forță, o tentativă vană de a îndrepta ce este strâmb, chiar răsucit. Pe cărarea haotică ce ne conduce spre sine, printre frici și tulburări, m-am dus — așa cum am mai spus — într-o mănăstire budistă pentru trei luni. M-am grăbit să merg la școala unui îndrumător spiritual ca și cum m-aș fi dus la un spital de psihiatrie, cerând ceva supraomenesc: „Vindecați-mă în trei luni!" Deci e clar că nu era în regulă! Și ceea ce a urmat nu m-a apropiat nicio clipă de pace, și nici de bucurie. De fapt, totul s-a transformat într-un coșmar și, neîndrăznind să recunosc deschis că probabil locul meu nu era acolo, am făcut tot posibilul să ajung până la urmă la un spital.

Îmi aduc aminte de după-amiezele în care hoinăream pe marginea unui drum de țară, încercând, de câte ori trecea un camion, să-mi vâr un picior sub osia roților ca să mi se rupă oasele și să pot scăpa de acolo. Am încercat de toate; am luat chiar și o piatră și mi-am dat cu ea de vreo douăzeci de ori peste încheietura mâinii. Nimic! Corpul este rezistent. În ultima zi, o discipolă mi-a spus în față că dacă părăsesc retragerea, înseamnă că sunt posedat de diavol. În cinci secunde am luat un taxi, și cu asta mi-am încheiat cariera zen. Azi, când aud vorbindu-se de maestru spiritual, de discipol, nu mă pot împiedica să nu mă gândesc la derive. Chiar și cu cea mai mare bunăvoință din lume, este greu să accepți granitul mintal, fără să recurgi la un întreg arsenal terapeutic, fără să te înverșunezi.

MATTHIEU: Poate că ai fost prins într-un sistem prea rigid pentru tine, ceva de genul „totul sau nimic".

ALEXANDRE: Îngrozitoarea profeție: „Dacă pleci de aici înseamnă că ești posedat de diavol" m-a urmărit multă vreme și chiar am crezut că, în adânc, ființa mea era într-adevăr viciată, perversă, blestemată. Cred că, odată cu meditația, vine și un alt remediu *sine qua non*, iubirea necondiționată. Să accepți recăderile, pașii greșiți, să ai o răbdare nesfârșită față de tot ce nu poate fi stăpânit, de tot ce opune rezistență. Și astfel, visez, din toată ființa mea, la înțelepți șugubeți, la maeștri glumeți, care își transmit învățătura râzând destins.

MATTHIEU: În budismul tibetan, așa cum am spus și mai înainte, se recomandă să îți studiezi maestrul spiritual mai mulți ani de zile, înainte de a te încredința în mâinile lui, ca să nu ajungi să-ți muști degetele mai târziu. La noi există tratate întregi despre falșii maeștri spirituali. Nu se pune problema să fim cinici și negativi, ci prudenți: angajarea pe drumul spiritualității are consecințe majore pentru

viața noastră. Dintre toți maeștri pe care i-am cunoscut, niciunul nu umbla să-și atragă sau să-și păstreze discipolii. Am cunoscut un maestru ermit, Sengdrak Rinpoche, care trăia la granița cu Tibetul. În jurul lui stăteau vreo trei sute de practicanți de meditație. El spunea: „Vin și pleacă atunci când vor; dacă doresc o învățătură, le-o dau, dar sunt absolut liberi să rămână sau să plece".

TRUSA DE UNELTE DESPRE MEDITAȚIE

CHRISTOPHE

- *O formă de antrenament al minții.* Meditația nu este numai o practică religioasă sau spirituală, ea este și o formă de antrenament al minții. Ea ne poate ajuta să ne cultivăm atenția, distanțarea, discernământul, echilibrul emoțional. Ea ne mai poate ajuta și să aprofundăm virtuți umane fundamentale, care altfel riscă să dormiteze în adâncul nostru fără să se exprime: bunătatea, compasiunea, generozitatea...
- *E simplu să meditezi.* Este destul să te oprești cu regularitate și să observi natura experienței pe care o trăiești: respirația, senzațiile, emoțiile, gândurile... Totul începe de aici.
- Pornind de la acest prim gen de exerciții foarte simple, cum sunt cele propuse de meditația de conștientizare deplină (cea folosită în domeniul sănătății sau al educației), există numeroase tradiții de meditație, mult mai exigente și mai complexe. E ca și la pian; poți învăța foarte repede să cânți niște melodioare plăcute și apoi să îți cultivi virtuozitatea tot mai mult, de-a lungul întregii vieți.

ALEXANDRE

- *Lăsați trăirile să-și urmeze cursul:* Dacă ar fi să rezum în câteva cuvinte exercițiul conștientizării depline, aș opta fără ezitare pentru formularea: lăsați lucrurile să-și vadă de cursul lor... În plin haos, în cel mai ascuns colțișor al câmpurilor de bătălie, să ai curaj să experimentezi nonstăpânirea, desprinderea de sine. E o adevărată debandadă, dar, nicio problemă! În loc să renunți, să te resemnezi, lasă-le pe toate să treacă; asta înseamnă că va

trebui să distingi între dramele psihice (problemele create de minte) și tragicul existenței, pentru care este nevoie de solidaritate, de angajare și de perseverență.

- *Pe drum*: Shunryu Suzuki spune că riști să treci pe lângă esențial dacă aștepți sa ajungi la starea de Trezire doar ca să îți meargă bine, ca să te bucuri de viață. E cumva ca și când ai aștepta să câștigi la Loto, ca să te destinzi și să apreciezi viața... Acest maestru vorbește despre iluminarea de dinainte de Iluminare. Putem spune că roadele meditației ni se oferă din abundență. Nimic nu ne împiedică să ne bucurăm de ele pe drum și să ne bucurăm de peisaj.
- *Casa prezentului*: Uneori, când necazurile și frica de viitor mă răvășesc, încerc să revin în casa prezentului, să mă deschid aici și acum, ca să văd și să savurez faptul că în acest minut nu sunt victima unui stop cardiac, că nu este totul pierdut, că ni se oferă oricând posibilități imense de progres...
- *A medita înseamnă a te despuia, a îndrăzni să trăiești golit ca să te dăruiești*: Să îți aduci contribuția la binele din lume, să îl susții, să îl sprijini. Ce-ar fi dacă am vedea ziua care tocmai începe nu ca pe un supermarket din care să ne aprovizionăm, ci ca pe o policlinică, un dispensar al sufletului, în care să ne refacem cu toții împreună, să avansăm împreună?

MATTHIEU

- *Forme multiple*: Există multe tipuri de antrenament mental, care au scopuri și moduri de lucru diferite, în funcție de nevoile și aspirațiile fiecăruia și de viziunea sa despre lume.
- *Pentru meditație este nevoie de asiduitate,* care trebuie hrănită cu entuziasm, cu „bucurie întru virtute", întru pacea interioară, cu bunăvoință, și cu sentimentul că există o direcție clară în viața noastră.
- *Prezența „trezită"*: Meditația în stare pură vizează să înțeleagă prezența trezită, cea care e mereu prezentă în spatele furnicarului de gânduri, dar mai mereu uitată din cauza distragerii.

- *Meditația, în sine, nu are efecte nefaste*: Ea este contraindicată doar în cazurile în care nu este bine înțeleasă, când este prost folosită, când este folosită în condiții neadecvate și la momentul nepotrivit. De dimineața până seara, avem de-a face cu mentalul nostru, vrând-nevrând. Cui nu i-ar plăcea să-i funcționeze mintea la modul optim și să îi aducă libertatea interioară în loc să îi joace tot felul de feste urâte?

„Când organizația internațională Karuna-Shechen a înființat o clinică mobilă în India, la Bihar, țăranii s-au arătat foarte neîncrezători. Ce-i drept, fuseseră multă vreme exploatați de proprietarii de pământuri și s-au cam fript și cu duplicitatea politicienilor. Aveau impresia că noi adunăm multe fonduri și că folosim doar o parte pentru ei, iar cu restul... ne umflăm buzunarele. Au acceptat medicamentele și îngrijirile, dar nu se prea arătau deschiși.

Într-o zi, în perioada musonului, ne-am împotmolit în noroi chiar la intrarea în sat. S-au adunat acolo toți sătenii. Și ce credeți că au făcut? Ne-au cerut bani ca să ne ajute să scoatem autorulota din noroi. Deci voiau să fie plătiți ca să putem ajunge în sat să-i ajutăm!

Rabjam Rinpoche, abatele mănăstirii, a replicat atunci: «Chiar trebuie să fii un bodhisattva!*». Căci, în fond, noi aveam un singur scop: să-i îngrijim, indiferent de modul în care se purtau cu noi. În acest caz, un minimum de libertate interioară ne-a ajutat să nu reacționăm cu resentimente, să nu ne enervăm, să râdem de situație și, mai ales, să nu uităm de scopul binevoitor pe care îl aveam în vedere."*

Matthieu

14

DE LA TRANSFORMAREA DE SINE, LA SCHIMBAREA LUMII

Libertatea interioară: o condiție obligatorie pentru acțiune?

MATTHIEU: Prin urmare, este absolut necesar să ne pregătim în interior, dacă vrem să acționăm în lume cu discernământ și cu bunăvoință. Prin asociația Karuna-Shechen ne-am implicat, încă de acum douăzeci de ani, în proiecte umanitare de educație, sănătate și de servicii sociale, încât azi ajutăm anual 250 000 de oameni. Acționăm în țări cu probleme: în India, în Nepal, în Tibet, și am avut de-a face cu multe ONG-uri mai mari sau mai mici. Deseori, am constatat că aceste organizații pornesc foarte bine la început, pe măsura intențiilor lor, dar pe parcurs, multe dintre ele deraiază: din varii motive, prea puține ajutoare ajung la destinatarii lor, din cauză că organizațiile devin victimele unor conflicte dintre orgolii, sau, mai rău, din cauza faptului că unii dintre membri intră sub jugul avidității, al corupției, sau pentru că vin cu soluții care nu corespund nevoilor sau aspirațiilor celor pe care vor să îi ajute. După părerea unui specialist, durata medie de viață a unui ONG este de zece ani. Aceste organizații dispar nu din lipsă de resurse sau pentru că nu au o misiune bună: ele se destramă din interior, roase de neînțelegeri și de o conducere defectuoasă.

Dincolo de faptul că au nevoie de competențe de management al proiectelor, al organizațiilor și de contabilitate, potențialii candidați la acțiunea umanitară ar trebui să poată face o retragere de meditație de câteva luni, pentru a-și dezvolta bunăvoința și forța sufletească — o dată pentru a învăța să nu reacționeze la cea mai mică provocare venită din partea celor pe care îi ajută sau a colaboratorilor, și apoi pentru a cultiva o amplitudine interioară care să-i ajute să nu se destabilizeze la primul obstacol întâlnit. Nu ar trebui să intrăm într-un ONG ca să facem o carieră, ci ca să ne punem în slujba celorlalți. Pentru așa ceva, trebuie să știm să ne gestionăm emoțiile toxice.

Deci, pe scurt, înainte de a schimba lumea, este de dorit să ne dezvoltăm calități umane asociate cu libertatea interioară. Aceasta ne ajută să ne respectăm angajamentele inițiale și să fim, în același timp, mai puțin vulnerabili în fața greutăților inevitabile pe care le întâmpinăm. Astfel, nu numai că vom fi mai senini și vom ști cum să cădem mereu în picioare, dar vom avea și garanția reușitei: căci dacă gândurile noastre sunt monopolizate de stres, de îndoială, de animozitate sau de disperare, nu vom avea energia și mintea necesare ca să ne îndeplinim sarcinile. Este adevărat că ajutorul acordat altora îți face bine și ție, dar, dacă ești prea fragil în interior, această sarcină riscă să-ți depășească capacitățile.

CHRISTOPHE: Ideea că trebuie să te schimbi ca să schimbi lumea nu mi se pare chiar atât de convingătoare. Oare doar cei sau cele care au lucrat la eliberarea lor interioară au forța de a face schimbări? Cei care nu se simt bine în pielea lor, nu ar putea contribui și ei cu ceva?

Putem pune umărul ca omenirea să fie mai bună, chiar dacă nouă nu ne merge foarte bine. Fiecare a trecut printr-o asemenea experiență, la scară individuală: chiar și în zilele în care nu suntem tocmai în formă și suntem triști, stresați, iritați, chiar și atunci putem face totuși câte ceva util pentru altul, îl putem consola, ajuta etc.

„Marea provocare
este să clădim
și să oferim
libertate într-o
lume strâmbă ca a
noastră! Modelarea
de sine și iubirea
autentică față de
aproapele nostru
merg mână în
mână.“

Politicienilor trebuie să le meargă întotdeauna bine ca să poată face schimbări bune în lume? Dacă ne uităm la biografiile unor personalități admirabile cum ar fi Martin Luther King, Gandhi sau Einstein, descoperim și zone întunecate: infidelități sau violențe verbale conjugale etc. Dar asta nu le scade cu nimic măreția publică și nici meritele, ci doar ne reamintește că sunt oameni, nu icoane.

ALEXANDRE: Trebuie să îndeplinim niște condiții prealabile pentru a ne putea angaja în acțiuni altruiste, pentru a ne manifesta concret solidaritatea? Dacă ar fi nevoie să fim impecabili ca să dăm o mână de ajutor, nu ne-am mai lansa niciodată în aventura solidarității. Mai avem de făcut progrese și în această direcție, și, așa cum spui tu, dragă Christophe, chiar și biografiile unor mari personalități au și ele părțile lor întunecate. Contează să avansăm, să ne ascultăm partea cea mai bună din noi, fără să visăm la vreo perfecțiune iluzorie și fără să cădem într-un fatalism de genul „după mine potopul!“ E un exercițiu de echilibristică delicat și minunat în același timp!

În *Pasiunile sufletului,* Descartes ne indică o direcție formidabilă. După el, a fi generos înseamnă a te folosi de libertate cum trebuie. A se lua la cunoștință!

Marea provocare este să clădim și să oferim libertatea într-o lume strâmbă ca a noastră! Modelarea de sine și iubirea autentică față de aproapele nostru merg mână în mână. Când ești în stare să-ți privești în față slăbiciunile, cusururile, contradicțiile și ambivalențele fără să te reduci la ele, este semn că ai pornit pe drumul cel bun.

Al naibii Mandeville! În *Fabula albinelor,* el susține că dacă toți oamenii ar fi virtuoși și s-ar comporta conform normelor valorizate de societate — dacă ar fi loiali, onești, dezinteresați... —, atunci putem pune liniștiți pariu că am fi nevoiți să „ne hrănim cu ghindă“. Autorul ne asigură că fuga după profit, pofta de câștig, lăcomia, orgoliul sunt cele care fac bogăția națiunii și ne aduc binele comun.

Dar cum s-ar descurca un Mandeville într-o comunitate constituită numai din oameni avari, lacomi și egoiști? Oare, o asemenea „adunare" nu s-ar transforma într-un adevărat iad pe Pământ? Ce loc ar ocupa defavorizații într-o asemenea societate? Sigur că omenirea datorează mult unor oameni de știință care se pare că funcționau doar pe bază de egocentrism. Dar este acesta un argument împotriva altruismului, a travaliului asupra sinelui, a generozității?

Deocamdată, trebuie să ne descurcăm printre paradoxurile, chinurile și nehotărârile noastre. Dacă așteptăm să închidem toate rănile, să ștergem și ultima rămășiță de ego din noi, ca să ne suflecăm mânecile și să ne pornim la treabă în slujba solidarității, riscăm să așteptăm mult și bine...

CHRISTOPHE: Exact! Și chiar dacă ar fi adevărat ce zice Mandeville, tot ne putem întreba dacă nu cumva s-ar fi putut face și mai mult bine în situația în care oamenii influenți ar fi fost mai echilibrați și mai bine intenționați. Așa cum au făcut marii creatori afectați de diferite patologii și care au fost niște genii în ciuda suferinței lor (și nu datorită ei). Cine ne-ar putea spune că un Van Gogh fericit nu ar fi putut fi încă și mai uimitor? În rest, corespondența acestor artiști și studiile pe care le avem despre ei ne arată că geniile au creat mai mult în perioadele în care erau mai fericiți (sau motivați să caute fericirea), precum și în perioadele în care ieșeau dintr-un tunel al suferințelor. Probabil că nu atât suferința în sine, ci experiența suferinței care tocmai a trecut este cea care ne face mai creativi.

MATTHIEU: Tata scria că alcoolicul nu bea pentru că suferă, ci suferă pentru că bea. Mai spunea că scrisul este pentru el un colac de salvare care-l scapă de dependență și de suferință; cele două nu sunt câtuși de puțin o sursă de inspirație, ci un obstacol în calea creativității.

„Dacă așteptăm
să închidem
toate rănile, să
ștergem și ultima
rămășiță de ego
din noi, ca să ne
suflecăm mânecile
și să ne pornim
la treabă în slujba
solidarității, riscăm
să așteptăm mult și
bine...“

CHRISTOPHE: Și poate că situația este aceeași și în ce privește comportamentele binevoitoare și altruiste: putem da dovadă de amândouă în orice clipă și în orice circumstanțe, chiar și atunci când suferim. Dar, pentru a le practica pe termen lung și în mod „convingător" și motivant, trebuie, fără îndoială, să ne simțim cât mai bine posibil.

MATTHIEU: Este perfect adevărat că nu e neapărat nevoie să așteptăm să ne meargă bine ca să ne punem în slujba celorlalți, dar asta cu condiția să fim conștienți de slăbiciunile noastre și de propriile noastre provocări și să avem grijă ca acestea să nu afecteze modul în care îl ajutăm pe celălalt. Și, în plus, dacă ajutăm pe cineva, ne facem și nouă un bine, în sensul că ne vom simți mai bine în pielea noastră chiar și în clipele când ne închidem prea tare în noi. Nu spunea Aristotel că devenim virtuoși manifestându-ne virtutea? Îmi amintesc de o vizitatoare din Nepal care îmi tot povestea, cu tot felul de detalii, cum se simte dimineața, la prânz și seara. Nimic altceva nu părea să conteze pentru ea. Cu multă diplomație, i-am propus să facă un voluntariat de cincisprezece zile în cadrul proiectelor noastre umanitare, sugerând că s-ar putea simți mai bine după aceea, fapt care s-a și întâmplat. Deci, cu siguranță că îi putem ajuta și pe alții, chiar când nu ne simțim prea bine, și cu atât mai bine că este așa. Dar am văzut și cazuri extreme de voluntari care nu se simțeau bine în pielea lor și care se implicau cu trup și suflet în activități umanitare ca să-și uite problemele. Oameni care sufereau de patologii reale. Uneori a funcționat, cel puțin pentru o vreme, dar de cele mai multe ori nu au rezistat. Acestea fiind spuse, fie că ne merge bine, fie rău, în viața obișnuită este bine întotdeauna să fii altruist! Toată lumea este în câștig, pentru că altruismul e cea mai bună cale de a face, în același timp, bine pentru altul și pentru noi.

Cum se articulează schimbarea interioară cu cea exterioară

CHRISTOPHE: Ne putem întreba care este legătura dintre schimbarea de sine și schimbarea lumii, care sunt mecanismele care le leagă. În cuvinte simple aș spune că există trei niveluri: cel al gândurilor și vorbelor noastre, cel al actelor noastre (al transformărilor aduse prin ele) și cel al exemplului pe care îl dăm (al felului în care îi inspirăm pe alții).

Gândurile și cuvintele noastre... cu ele începe totul! Ceea ce avem tot timpul în cap, vorbele noastre repetate, chiar anodine fiind (mici remarci pesimiste sau optimiste, cuvinte critice sau de încurajare), toate au greutate atât în ce ne privește (este principiul metodei Coué, simplist, dar funcțional: ce ne spunem în mod repetat ne influențează), cât și în ce-i privește pe ceilalți. E foarte important să reperăm elementele cărora de obicei nu le acordăm atenție: micile remarci spontane care compun baia verbală cotidiană care, la rândul ei, se infuzează în creier, atât în al nostru, cât și în al celorlalți. Acesta este un prim mod de a schimba lumea prin cuvintele noastre.

Apoi, sunt actele noastre, gesturile concrete pe care le facem sau nu, și care lasă urme în mediul înconjurător: arunci o hârtie la coșul de gunoi sau pe trotuar; ajuți un necunoscut pe stradă să care un pachet mare sau nu îl ajuți; militezi într-o asociație sau te ocupi doar de cei apropiați... Evident că nu toate au același impact. Schimbarea lumii nu este obligatoriu o lucrare gigantică: putem influența favorabil „micul" nostru univers, mediul nostru, familia, locul de muncă. Se începe cu gesturi mărunte. Nu e cazul să punem prea multă presiune! Ne putem consola cu fabula păsării colibri, atât de dragă lui Pierre Rabhi: mica pasăre care — aducând câteva picăturele de apă în cioc ca să ajute la stingerea unui incendiu — își aduce și ea contribuția ei, oricât de mică. Fiecare își poate aduce contribuția la modestul său nivel. Și prin toate acestea, lumea se schimbă. Chiar să înființezi un sindicat al păsărilor colibri, și asta ar putea fi o idee bună!

În sfârșit, există propriul nostru exemplu, ceea ce întruchipăm. Acest al treilea nivel se referă la vorbele și la actele noastre. Dar merge dincolo de ele. Mai putem minți sau ne putem preface că întreprindem ceva. E ușor să minți cu cuvintele: să spui lucruri pe care nu le crezi absolut deloc, să dai sfaturi pe care tu însuți nu le respecți. Putem minți și prin actele noastre: să facem lucruri „de ochii lumii", ca să ieșim în evidență. Este tot o minciună, dar probabil nu atât de gravă, pentru că poate avea un efect: când ne purtăm amabil, pentru că așa se poartă și cei din jur, pentru că nu vrem să trecem drept oameni răi, afișăm un comportament pe care ceilalți îl vor interpreta ca amabilitate autentică, nu ca pe un fals; și poate că așa vom prinde și noi gustul fericirii pe care o simți când ești amabil! În schimb, este mai complicat să ne ascundem felul de a fi sub un machiaj, sub o mască: cu timpul iese la iveală ceva din noi, din sinceritatea noastră, din autenticitatea, din prezența noastră. Acest lucru este foarte vizibil în domeniul sănătății. În cariera mea de medic am văzut diferențe flagrante între asistentele și asistenții cu care am lucrat: unii aveau un talent special în relația cu pacienții; știau cum să-i liniștească pe cei anxioși, agresivi, agitați. Ținea de felul lor de a fi, precum și de cuvintele și gesturile bune: ei erau în adâncul lor calmi, binevoitori, respectuoși, încrezători în inteligența și în umanitatea din pacienții care vibrau în fața lor. Pacienții îi simțeau, și lucrurile mergeau mai bine. Ca să-i atragem și pe alții spre valorile noastre, trebuie înainte de toate să le încarnăm noi-înșine, nu doar să le predăm sau să le recomandăm.

Educația ne oferă un bun model pentru înțelegerea acestui proces: ne transformăm copiii prin ceea ce le spunem să facă, desigur, prin modul în care îi educăm, dar și prin ceea ce le arătăm, prin exemplul nostru. Mai ales când credem că nu se uită la noi! Și tocmai când nu încercăm să le dăm un exemplu! În acele momente le transmitem ceea ce suntem. Și aceasta funcționează și pentru apropiații noștri, pentru colegii noștri, pentru necunoscuții cu care ne întâlnim pe stradă etc.

MATTHIEU: Lumea începe cu familia, cu vecinul. Există riscul și să auzim replici de genul: „Nu mi-e prea greu să fiu binevoitor cu întreaga omenire. Dar să nu-mi vorbiți de vecin!“ Și în acest caz, ne-am putea întreba ce înseamnă, de fapt, „să fii binevoitor cu întreaga omenire“? Să fim cât de cât prevenitori cu toți cei pe care nu-i cunoaștem și cu care nu avem treabă? O compasiune virtuoasă care îmi împacă mie conștiința și-mi asigură în același timp o distanță suficient de mare față de semenii mei? O oarecare doză de bunătate abstractă, diluată în infinitatea ființelor?

ALEXANDRE: Îmi amintesc de un personaj din Dostoievski, care mărturisește că îi este mai greu să-l îndure pe un vecin căruia îi miroase gura, decât să se sacrifice pentru întreaga omenire. Dragostea abstractă, sentimentele bune nu sunt suficiente când e nevoie să pui umărul, să te implici, să ajuți prin acte, prin fapte.

Christophe, tu ne dai o unealtă nemaipomenită când vorbești de baia verbală în care ni se scaldă zilnic creierul. Cum ar fi dacă ne-am distra reperând refrenele mentale care ne obturează creierul de dimineața până seara? Pe această temă, filosofii din Antichitate le reaminteau mereu celor înscriși pe drumul progresului spiritual să-și stăpânească discursul interior și reprezentările mentale. Ce ne debitează toată ziua radioul Mental FM? La ce frecvențe suntem permanent conectați? Radio Egoist difuzează și el non-stop?

Între iluzionismul de la nivelul creierului și crispările corpului, trebuie să răspundem chemării libertății. Nu suntem niște pure entități intelectuale. Nenumărate influențe ne pot deturna de la idealul nostru. Însă este esențial să trăim înaltele aspirații sufletești ca pe niște îndemnuri care ne luminează, ne îndrumă și ne poftesc să ne depășim.

Provocarea majoră este să pornim la luptă cu blândețe și cu o bunăvoință nesfârșită împotriva nucleului de granit, a *akrasiei*, a crispărilor care ne paralizează și ne lasă un gust amar (mai ales dacă nu reușim să rămânem fideli laturii noastre de bunătate). Ajungem iarăși la constatarea lui Ovidiu care, înaintea Sfântului Pavel, striga

în ale sale *Metamorfoze*: „Îl văd pe cel mai bun, sunt de acord cu el și... fac ce e mai rău". Ce de capcane, ce de pericole îți ies în cale atunci când vrei să te smulgi și să trăiești liber! Spinoza vorbește de „sclavia neputinței umane de a controla și reprima afectele". Sclavul, cel care este tiranizat de pasiunile triste, sfârșește prin a nu mai „fi el însuși, ci produsul circumstanțelor, al sorții".

Probabil că primul pas este să-ți recunoști contradicțiile, să ai curajul să fii transparent și, mai ales, să pornești zilnic la drum cu un elan reînnoit spre bucurie, spre pace și dragoste dezinteresată.

CHRISTOPHE: Uneori, ideea că suntem oarecum răspunzători de modul în care evoluează omenirea ne poate părea covârșitoare. De unde să ne luăm energia ca să facem cât mai bine ceea ce avem de făcut? Cred că ne-am putea inspira din formularea lui Spinoza: „Să faci bine și să fii mereu bucuros", dar inversând-o: „Să fim bucuroși ca să putem face bine". Să ai grijă de tine, să dai viață, în tine, cât mai des posibil momentelor de bucurie, de plăcere, de fericire, de admirație de recunoștință, toate acestea sunt nu numai o sursă de stare de bine, dar și o sursă de energie și de deschidere spre lume.

MATTHIEU: În același spirit, Alain spunea în *Propos sur le bonheur (Vorbe despre fericire)*: „Este foarte adevărat că trebuie să ne gândim la fericirea altuia; dar nu se spune destul că ceea ce putem face și mai bine pentru cei pe care îi iubim este *să fim noi fericiți*". Rezonanța afectivă, forța exemplului și calitatea relației cu celălalt se ridică la alt nivel în prezența unei persoane echilibrate și senine.

ALEXANDRE: Fericirea *mea*, fericirea *ta*, fericirea *noastră*... Cum ar fi să înlăturăm acest micuț adjectiv posesiv și să întâmpinăm provocările comune, împreună, cu toții, cu mijloacele pe care le avem fiecare: *să facem bine, să întreținem o stare de bucurie, să mergem hotărât înspre libertate?*

TRUSA DE UNELTE DE LA TRANSFORMAREA DE SINE, LA SCHIMBAREA LUMII

CHRISTOPHE

- *Transformarea de sine, îmbunătățirea a ceea ce suntem ca persoană* ne poate ajuta și poate contribui la schimbarea lumii. E ca la o formație de cor: oricând se poate ca unii să nu intre în joc, dar dacă nu cântă nimeni, nu iese nimic! Și dacă niciun om nu face eforturi, lumea nu se va schimba! De asemenea, așa cum ne face bine să cântăm împreună cu alții într-un cor, ne place și să acționăm împreună, să vedem că nu suntem singurii care desfășoară un travaliu de schimbare interioară, pentru a face lumea mai bună.
- *Nu ne schimbăm ca să schimbăm lumea mânați de vreun interes* și nici pentru că am aștepta vreo recunoaștere imediată a eforturilor pe care le-am depus. O facem din principiu, din generozitate, din inteligență.
- Chiar dacă nu este mare lucru, chiar dacă nu o facem tot timpul, chiar dacă nu este perfect, *fiecare efort contează.* Absolut fiecare!
- *Putem gândi cum vrem*: Că ne schimbăm ca să transformăm lumea (demersuri legate, într-un spirit de ecologie umană globală), sau că ne transformăm pe noi și transformăm și lumea (demersuri disociate, psihologic și politic); indiferent de forma pe care o ia, transformarea de sine înlesnește sau îmbogățește transformarea lumii.

MATTHIEU

- *Orice acțiune realizată sincer pentru binele altuia* merită susținută și admirată.
- În ceea ce ne privește pe noi, să începem prin a face acte de bunăvoință, care să nu ne scoată neapărat din zona noastră de confort. Și apoi, *să sporim treptat frecvența și magnitudinea* acestor acte. Astfel, declanșăm procesul de transformare.
- *Îi vom ajuta pe ceilalți tot mai bine, tot mai mult, pe parcurs ce cultivăm în noi calități „virtuoase“*, cum sunt bunăvoința, discernământul, libertatea interioară și forța sufletească.
- Cu timpul, *această transformare de sine* se va „traduce“ spontan într-o *transformare a lumii.*

ALEXANDRE

- Egoismul, suficiența și ghetourile minții noastre dau o lovitură grea tuturor punților de legătură pe care încercăm să le construim în fiecare zi. A te rupe de lume, a te retrage din societate, a te separa pe grupulețe este un gest absolut distructiv și sinucigaș. *Să progresezi în interior pentru a te dărui celorlalți,* acesta este cu adevărat un gest revoluționar! Este o revoluție blândă: să te dezveți de neîncredere, de calcule, de „eu mai întâi“... După cum spunea Epictet, în această aventură trebuie să-ți joci rolul bine, simplu, cu bucurie și cu generozitate. Ce contează dacă durează două zile, cinci ani sau o sută? Până la urmă, contează să îți faci bine meseria de om, să îți pui singularitatea în slujba tuturor fără prea mult tapaj și fără rezerve.
- Nu merită să petrecem nici măcar o oră făcând eforturi să ne refacem, să ne dedicăm exercițiilor spirituale, să ne lansăm într-o asceză, dacă nu devenim și făuritori înfocați de pace, artizani entuziaști ai libertății. *Să ne desferecăm,* astfel încât prezența noastră să devină un cadou, încât să ușurăm viața altora; iată, probabil că aceasta este vocația adevărată a clipelor aride în care

ne confruntăm cu propriile obișnuințe proaste. Contemplația conduce la acțiune. Scopul ultim al exercițiilor spirituale este să avansăm în strânsă legătură cu toate ființele, cu cei care suferă, cu cei pe care îi iubim, cu cei pe care nici măcar nu-i putem vedea la față. *Când simțim această comuniune, izolarea dispare*, iar dualitatea, care încapsulează totul, se pulverizează: fericirea mea, fericirea ta, bucuria mea, bucuria ta, faptele mele, faptele tale... De ce să tot compartimentăm realitatea?

- Când te trezești dimineața cu un singur gând în cap, să te complaci, să te supui mașinăriei dorințelor care se cuibăresc în pliurile individualității tale, de fapt, te duci direct într-un zid, te lași în seama unei nemulțumiri îndârjite și sfârșești complet epuizat, obosit, nevrozat. *Ce ar fi dacă ne-am îmbarca într-o aventură care depășește, cu mult, granițele înguste ale interesului nostru și ne-am înscrie într-un proiect mai larg, mai impersonal și cu o bătaie mult mai lungă?* Să lucrăm pentru bucuria tuturor, să ne mobilizăm împotriva inegalității, să alinăm suferințele, să facem totul pentru ca fiecare să-și găsească locul, echilibrul în sânul marelui „noi".
- Marc Aureliu, ca un bun stoic ce se află, ne poftește să ne considerăm membre ale unui corp uriaș, parte a unui tot imens. Încă de dimineața, pe când mentalitatea noastră de experți contabili nu se gândește decât să consume, să se îmbogățească, trebuie să ne întrebăm ce gest putem face pentru a ne angaja cu mijloacele din ziua respectivă ca *să ne înscriem activ și generos în acest mare tot dăruitor de viață.* Aici și acum, cu ce putem contribui într-un mod bucuros? Ce piatră putem aduce la edificiu, ce să dăruim marii familii umane?

CORESPONDENȚĂ

MATTHIEU–CHRISTOPHE

Katmandu, 15 martie, 2018

Dragul meu Christophe,

De câtăva vreme, simt nevoia să-ți împărtășesc o întrebare care îmi tot revine în minte și vreau să îți cer sfatul, având în vedere experiența personală pe care o ai.

Când am plecat în India, acum cincizeci de ani, și apoi, când m-am stabilit acolo după câțiva ani, am făcut-o cu unicul scop de a trăi pe lângă maeștrii mei spirituali, ca să primesc învățătură de la ei și să o pun în practică. Asta am și făcut, cu seninătate, timp de douăzeci și cinci de ani, trăind simplu și hrănindu-mă zi de zi cu prezența maeștrilor mei și cu exerciții spirituale intense.

Apoi, în 1997, s-a întâmplat să petrec împreună cu tatăl meu, Jean-François Revel, 10 zile în Nepal; zece zile de discuții neîntrerupte. Rodul acestor dialoguri, volumul *Călugărul și filosoful,* mi-a transformat viața într-un vârtej continuu de activități, însoțite de posibilitatea de a iniția și derula sute de proiecte umanitare, prin intermediul asociației Karuna-Shechen, care astăzi ajută peste 300 000 de oameni anual. Și, pentru nimic în lume nu aș putea spune că îmi pare rău.

Și totuși, după cum spunea maestrul meu, Dilgo Khyentse Rinpoche, dacă ai impresia că treburile zilnice se vor termina vreodată, ești ca naivul care așteaptă să nu mai fie valuri pe ocean. Singura modalitate de a încheia cu aceste treburi este să nu le mai faci!

Când stau pe terasa ermitajului meu, cu fața spre Himalaya, spun sincer că nu îmi vine deloc să mai plec de acolo.

O fi o dorință egoistă? Dacă cobor de acolo, o fac cu gândul la proiectele noastre umanitare, la posibilitatea de a mă întâlni cu oameni care mă inspiră și la cea de a împărtăși idei care pentru mine înseamnă mult și care pot fi utile și altora. Dar viața mea

merge către sfârșit și nu am deloc chef să mor pe vreun aeroport. Doresc din toată inima să folosesc timpul care mi-a mai rămas, atât cât o fi, ca să îmi regăsesc viața pe care o duceam când am venit să stau pe lângă maeștrii mei.

Deci, după părerea ta, sunt egoist dacă vreau să îmi continui practicile spirituale în scopul eradicării egoismului? Este egoist să cultiv totuși compasiunea deși, cu vârsta, voi avea mai puțin posibilitatea de a o pune în slujba altora? Ar trebui să mai continui să alerg cât e lumea de mare ca să-i încurajez pe cei care mă ascultă să fie altruiști, să coopereze, să devină oameni mai buni? Trebuie oare să repetăm, iar și iar, ca să avem un impact, cât de mic, asupra societăților și culturilor noastre? Oare nu am vorbit, nu am scris, nu am făcut deja destul?

În budism se spune că un *bodhisattva* care se consacră binelui ființelor nu trebuie să obosească niciodată în fața acestei sarcini infinite. Dar, oare, nu e mai important să perseverăm cu exercițiile spirituale, ca să ne pregătim să devenim un *bodhisattva* autentic — fie în această viață, fie în cea care va veni — decât să tot facem pe clovnii, chiar dacă acești clovni sunt plini de bune intenții? Trebuie să ne folosim la modul superlativ și până la ultima suflare această notorietate atât de artificială, câștigată nu pentru niște calități ieșite din comun, ci pentru că am apărut de mai multe ori în coloanele ziarelor și pe tot felul de ecrane? Nu este legitimă aspirația mea să vreau să îmi sfârșesc zilele practicând spiritualitatea, fără să fiu mereu întrerupt de distrageri?

Ca terapeut, scriitor și autor al atâtor conferințe, ca om care face mult bine celor pe care îi îngrijește, celor care îl citesc și îl ascultă, dar și ca om cu o sănătate fragilă, care aspiră la o viață mai simplă și mai senină, știu că te confrunți, și tu, cu această dilemă: „Până unde trebuie să mergem?“

Iată deci, dragul meu Christophe, gândurile pentru care aș fi fericit să primesc de la tine un sfat binevoitor, în scris.

Cu prietenie și afecțiune,

Matthieu

Paris, 30 martie, 2018

Dragul meu Matthieu,

Sunt fericit să pot discuta cu tine această problemă legată de „până unde să mergem?" Știi cât de mult prețuiesc felul tău de a vedea lucrurile: faci parte dintre cei care nu pierd niciodată din vedere ceea ce este simplu și fundamental în viața omului.

Până unde să mergem cu promovarea ideilor noastre și a cauzelor care ne sunt dragi? „Adevăratul" nostru loc nu este mai degrabă într-o mănăstire (sau într-un ermitaj, în cazul tău) și la spital (în cazul meu), decât pe platourile de televiziune, pe undele radio sau în paginile unor reviste? Unii așa cred, și ne-o spun prietenește sau pe un ton critic. Și noi înșine ne punem întrebarea!

Amândoi suntem parțial prinși în capcana meseriilor noastre, a activităților noastre. Un călugăr, ca și un medic, face ce poate mai bine pentru binele umanității sau, măcar — ca s-o spun mai puțin pompos —, pentru binele celorlalți oameni. Un medic o face în orizontalitatea raporturilor sale cu pacienții, un călugăr, în verticalitatea rugăciunilor sale. De altfel, în ceea ce te privește, tu nu ești chiar un călugăr ca toți ceilalți: tu ești și un cruciat al altruismului, ești ca tăietorul de lemne (din parabola care ne place atât de mult mie și lui Alexandre) care — cu unul și același efort — se modelează pe sine și modelează și compasiunea. Importanța și succesul a tot ceea ce faci în afara mănăstirii, mai ales prin intermediul asociației Karuna — care îi ajută pe defavorizații din India, Tibet sau Nepal —, tinde să te îndepărteze de viața ta contemplativă. Tot așa cum scrierea de cărți îmi fură mie timp din activitatea de medic și de terapeut.

Și totuși, prin anumite aspecte ale lor, aceste activități sunt o prelungire a vocațiilor noastre. Când te implici în munca de teren, faci bine prin acte concrete și nu numai prin rugăciuni: când ne vorbești despre multele acțiuni educative și de sănătate pe care le susțineți, cum să nu spun că locul tău este, în mod clar, și în teren? La fel și eu, scriindu-mi cărțile, mă străduiesc să ajut de la distanță oameni pe care nu i-aș putea ajuta niciodată în direct; și, în acest

demers, sunt susținut pe de o parte de scrisorile cititoarelor și cititorilor, care îmi spun cât de mult îi ajută aceste cărți, iar, pe de altă parte, sunt susținut de studiile care arată succesul și eficacitatea biblioterapiei, a acestui gen de „îngrijire prin intermediul cărților".

Atunci, unde este problema?

Avem, mai întâi o problemă legată de priorități: unde suntem cel mai utili? Răspunsul cel mai simplu ar fi să spui: în ambele domenii! Și este fără îndoială și răspunsul nostru, de vreme ce de treizeci de ani amândoi încercăm să fim pe ambele fronturi, cel al vocației noastre inițiale și cel al difuzării și aplicării ideilor noastre. Dar mai este și problema capacităților noastre! Și atunci, vom mai putea continua multă vreme cu toate aceste activități?

Prima dintre aceste întrebări — „unde suntem mai folositori?" — îi privește pe mulți, nu numai pe măruntele noastre persoane.

La un moment dat, orice ființă umană ajunge să reflecteze asupra utilității a ceea ce face. Iar răspunsul nu este întotdeauna simplu. Îmi aduc aminte de o pacientă care nu avea serviciu și era foarte complexată din această cauză, mai ales la întâlnirile în care, pentru a sparge gheața la începutul discuțiilor de grup, trebuia să răspundă la întrebarea: „unde lucrați?" Să spună că este mamă i se părea cam puțin, aproape devalorizant. Povestea a durat până când ne-am făcut timp să reflectăm împreună pe această temă. Și, comparându-și viața cu cea a multor apropiați de-ai ei, și-a dat seama că, până la urmă, ea făcuse — și făcea în continuare — bine multor oameni: într-adevăr, ea era cu tot sufletul alături de copii, de cei apropiați, de prieteni. În schimb, cei pe care îi frecventa, și care o complexau cu „succesele" lor, își sacrificaseră timpul petrecut cu cei apropiați pentru viața profesională, provocând astfel multe suferințe caracteristice epocii noastre: conflicte conjugale și familiale, probleme cu copiii, stres, o alergătură continuă, specifică modului de viață materialist (trebuie să justifici sacrificiile făcute pentru a câștiga bani)... Plecând de la premisa că o viață este „bună" dacă este clădită pe altruism și ajutorarea aproapelui,

ne putem întreba legitim: ce ar fi fost mai bine să fi făcut această doamnă în viață? Să sacrifice totul pentru carieră? Să renunțe la carieră pentru a se ocupa de cei apropiați și de alții? Sau, poate, să se străduiască să le împace pe amândouă?

Rămâne a doua întrebare, cea legată de energia noastră: „Noi doi vom mai putea duce multă vreme toate activitățile în care suntem implicați?"

Eu, unul, aspir, ca și tine, să mă retrag puțin mai în umbră: după patruzeci de ani de practică, mi-am încetat activitatea de medic. Cred că am înapoiat societății, cât am putut de bine, ceea ce mi-a dăruit, permițându-mi să fac studii gratuite de lungă durată. Uneori, fac în cap acest mic calcul: „douăzeci de ani de învățat și de «acumulat»; patruzeci de ani de îngrijit bolnavi și de restituit; iar de acum încolo, sper ca pentru următorii câțiva ani — să zicem, douăzeci, ar fi chiar bine! — să am timp să mă ocup de mine și de ceea ce mă interesează — nu ca medic, ci ca om". Se numește pensie. În spaniolă i se spune *„jubilation"*; tare îmi place acest cuvânt! Am hotărât deci să mă retrag un pic; nu ca să mă rup de lume, ci ca să mă ocup de ea în ritmul meu, fără presiuni, fără constrângeri, sau cu cât mai puține. Iar această retragere, pentru moment, mă face să jubilez și mă mulțumește.

Sunt sigur că va fi la fel și cu tine. Cu o mică rugăminte, totuși: ce vei face ne afectează pe toți, căci figura și vorbele tale aduc împăcare multor oameni, printre care ne numărăm și eu și Alexandre. Deci, sper, în mod egoist, ca din când în când să-ți părăsești ermitajul din Himalaya ca să ne vizitezi și să ne vorbești despre noua ta viață, 90% contemplativă și 10% activă! Și să ne spui ce îți vor fi inspirat rugăciunile și meditația.

Cu toată afecțiunea și gratitudinea mea, pentru ceea ce mi-ai dăruit, sau, mai degrabă, pentru ce ne-ai dăruit, nouă, tuturor celor care apreciem învățătura și exemplul tău.

Christophe



PARTEA A PATRA

ROADELE LIBERTĂȚII

MATTHIEU: Care sunt roadele pe care le culegem când libertatea noastră ajunge la maturitate? Cum ni se schimbă atitudinea față de viață și moarte, față de noi înșine și de ceilalți, ca urmare a înțelepciunii pe care o acumulăm odată cu libertatea? Ce impact are asupra felului nostru de a fi și de a acționa?

Un înțelept trebuie să se fi eliberat de jugul rătăcirii, al confuziei, al răutății, al dependenței de plăcere, al geloziei și de multe alte stări mentale care sunt adevărate surse de chin. Odată eliberat, el nu mai poate fi tulburat adânc, nici sfâșiat de conflicte interioare interminabile, și nici demolat de angoase existențiale. Căci altfel, la ce bun să fie liber, la ce bun să fie înțelept?

Înțeleptul are și el bucurii, dureri, dar acestea nu periclitează libertatea și pacea care domnesc în adâncul oceanului său interior. Înțelepciunea dă amploare minții și o eliberează de cauzele suferinței. Ea ne pune la dispoziție resursele necesare ca să navigăm ușor prin urcușurile și coborâșurile vieții. Când suntem liberi, suntem mai puțin vulnerabili, și aceasta ne permite să ne deschidem generos spre celălalt. Înțelepciunea eliberată de confuzie trebuie să ne ofere și punctele de reper necesare pentru a lua hotărârile care ne vor influența soarta, atât a noastră, cât și a celor din jur. Ea reflectă o viziune corectă asupra realității, eliberată de distorsiunile create de producțiile noastre mentale.

Unul dintre cele mai prețioase roade ale înțelepciunii este, deci, libertatea interioară. Această libertate este sursă de pace interioară.

*„Acum câțiva ani, când am fost în vacanță în Anglia în regiunea Cornwall, plimbându-mă de unul singur pe o cărare de pe coastă, am dat peste o băncuță, așezată cu fața înspre mare în vârful unei coline. Era la apus și locul arăta minunat. Pe bancă, o plăcuță RIP (*Rest in peace, *în engleză: «Odihnească-se în pace») menționa că, în timpul vieții, un domn din partea locului, al cărui nume l-am uitat, venea și se așeza aici în fiecare zi.*

M-am așezat și eu, asemeni lui, și m-am simțit nemaipomenit de bine; era ca și când m-aș fi conectat direct la un rezervor imens de pace interioară. Aveam un sentiment ciudat că, de bunăseamă, mediul era favorabil, dar că rolul său fusese acela de a trezi în mine toate capacitățile de pace, și că ele veneau din interior. Mi-am dat răgaz să analizez ce mi se întâmplă: simțământul de pace era însoțit de modificări pe toate liniile, mă simțeam liniștit, dar și plin de bunăvoință, de seninătate, de detașare, de luciditate față de ceea ce contează cu adevărat în viață, față de ceea ce nu este doar o spumă de suprafață. Mă simțeam în adâncul meu ușurat și liber, ancorat în realitatea vieții și a morții. Nu era o stare de alinare și de eliberare iluzorie de genul celor pe care le simțim în stările de euforie și de excitare. În acea stare de pace interioară, nu mă simțeam despărțit nici de lume și nici de semeni, ci legat și mai puternic de ei. Și am trimis un gând către domnul al cărui nume era gravat pe bancă, i-am mulțumit și i-am închinat acel moment."

Christophe

15

ÎMPĂCAREA INTERIOARĂ

CHRISTOPHE: Pacea este, cu siguranță, absența războiului, dacă nu și a conflictelor și tensiunilor. Războiul presupune mobilizarea tuturor forțelor (unei țări, unei persoane) împotriva unuia sau mai multor adversari. Acesta pare a fi necesar câteodată, dar e întotdeauna problematic. Nu mai știu care om politic spunea: „Primele două victime, în caz de război, sunt Libertatea și Adevărul". Pentru că orice război implică, pe de o parte, legi — așa-zis de excepție — care restrâng o mulțime de libertăți, iar, pe de altă parte, o cenzură care restrânge exprimarea multor adevăruri. La fel se întâmplă și în mintea noastră: declanșarea prea multor războaie ne încătușează și ne orbește. Poate că unele lupte sunt necesare în viață, dar nu avem nevoie nicidecum de o stare permanentă de război.

Pacea interioară, o energie calmă

Când ai ajuns la pacea interioară, nu înseamnă că ai scăpat de conflicte, ci că te străduiești să nu trăiești într-o stare de luptă permanentă cu realitatea, fără să gândești. Înseamnă că vezi când trebuie să pornești la război și când trebuie să cazi la pace, chiar dacă este imperfectă. Înseamnă că te străduiești să folosești forța și fermitatea, dar fără furie sau orbire. Greu program!

Dar, oare, nu ar trebui să ne atașăm mai mult de procesul de împăcare interioară, decât de starea de pace în sine, care este oricum instabilă și tranzitorie? Nu ar trebui să lucrăm constant la domolirea

propriilor noastre emoții toxice, a acestui surplus de furie sau de resentiment care, de fapt, nu ne incită la acțiune, ci la agresivitate?

Gândindu-mă la tine, Matthieu, îmi vine în minte o primă întrebare: cum poate un înțelept să nu fie, și el, măcar câteodată, agitat? Și aș mai adăuga: oare nu ar trebui să fie? Asta ar fi ca un indiciu al implicării sale în această lume, în care nu avem nici pe departe motive de bucurie.

MATTHIEU: Înțeleptul este primul atins personal de suferința ființelor. Se spune că este sensibil la suferința celuilalt tot atât cât este deranjat cineva care are praf în ochi, pe când ființele de rând resimt suferința celuilalt cam cât se simte un grăunte de praf așezat în palmă. Hedonistul autocentrat nu se prea gândește la ceilalți. Înțeleptul, însă, îi primește pe toți în inima lui.

Dalai Lama ne-a încredințat că nu trece nicio zi în care — atunci când meditează zilnic între 3:00 și 7:00 dimineața — să nu i se umezească ochii, gândindu-se la suferințele ființelor. Sunt lacrimi de dragoste și compasiune care nu-i zdruncină pacea interioară. Paul Ekman, unul dintre marii specialiști ai emoțiilor faciale, spunea că, dintre toți cei pe care i-a studiat, Dalai Lama este, fără îndoială, cel care-și exprimă emoțiile — de bucurie sau tristețe — cu cea mai mare transparență. Dar aceste emoții se ivesc dintr-o înțelepciune de neclintit, care a înțeles clar că fenomenele sunt trecătoare sau nu au o existență proprie. Înțeleptul percepe cu o acuitate extremă nevoile celorlalți și este totdeauna gata să acționeze pentru binele lor, fără ca mintea să-i fie acaparată de *maelströmul* suferințelor. În 2009, înainte de Jocurile Olimpice de la Beijing, când mai bine de două sute de tibetani fuseseră omorâți de armata chineză și alte mii trimiși la închisoare pentru că manifestaseră în stradă, Dalai Lama a declarat că — de când a trebuit să fugă de invazia din țara lui — nu s-a mai simțit niciodată atât de neputincios și incapabil să facă ceva util pentru tibetani. Cu toate acestea, spre deosebire de ceea ce trăise în 1959, moment mai dramatic decât altele, el nu și-a pierdut pacea interioară.

„Acest ideal de
pace interioară
este o premisă a
angajamentului,
ducând la o
acțiune făcută
cu economie de
mijloace. Este
o acțiune fără
gesticulații inutile.“

Înțelepciunea și maturitatea spirituală conferă o mare libertate în fața impactului emoțiilor perturbatoare.

ALEXANDRE: *Perinde ac cadaver,* „exact ca un cadavru". În *Constituțiile Societății lui Iisus,* referitoare la regulile ordinului iezuit, Sf. Ignațiu de Loyola își invită confrații să reacționeze precum un cadavru. Cu siguranță, el ne oferă un exercițiu pe cinste, care să ne inspire în viața de zi cu zi: să faci pe mortul, să nu reacționezi, să lași totul să treacă atunci când totul te provoacă să te mobilizezi. Ascultând cele spuse de sfânt, nu putem oare sugruma neînțelegerea asta tenace, caricatura asta grosolană, care ne face să-l vedem pe înțelept ca și când ar fi într-un fel de moarte clinică? Nu de alta, dar el este chiar un om viu, care trăiește cu adevărat. În el, existența înflorește pe deplin și se dăruiește generos. Exemplul luminos al lui Dalai Lama ne ajunge ca să le închidem gura nefericiților care au impresia că, la înțelepți, acul encefalografului nu se mișcă sau că aceștia, fiind definitiv retrași din lume, duc o viață „zen" și liniștită, foarte departe de vicisitudinile muritorilor de rând.

A te îndrepta cu tărie spre libertate înseamnă probabil să ai curajul unei anume arte de a trăi, să încerci să aduci un antidot împotriva egoismului și a altor patologii nombriliste. Pentru a atinge înțelepciunea, libertatea interioară, este nevoie de două șantiere mari: o știință a minții, adică o asceză neîntreruptă pentru a ne curăța ființa de toate emoțiile perturbatoare, precum și un exercițiu continuu de generozitate: pe căile inimii, pe cărările altruismului.

Când mă luptam cu dependența, mă simțeam în siguranță, știind că am pe noptieră cărțile unor „medici" pricepuți, gata să mă susțină. Trei dintre ei m-au ajutat în mod special să ies din tunel: Meister Eckhart, acest îndrumător care ne ia de mână și ne duce spre desprinderea de sine și care ne învață cum să ne pierdem, să ne abandonăm; Nietzsche, acest mare pacificator care ne poftește să spunem „Da" la orice, chiar și haosului imens care, de multe ori, riscă să ne înghită de vii; și Chögyam Trungpa, care demolează una câte una toate iluziile și tentațiile de a ne agăța de o pace falsă,

de o siguranță aparentă, fără valoare. Poate că exact la subiectul în discuție, acest maestru remarcabil ne dă o cheie: „Trebuie să muncești din greu ca să-l ajuți pe celălalt direct, fără să-ți mai pui și mănuși de cauciuc pentru a curăța voma". Aceasta înseamnă că înțeleptul, bărbatul și femeia pe deplin eliberați, nu demisionează niciodată. Tocmai în plin haos, în chinuri, trebuie să mergem la școala înțelepciunii, să ne clădim libertatea, să culegem milimetru cu milimetru recolta ce i se oferă celui înscris pe drumul progresului. Ce tristă neînțelegere să crezi că eforturile de împăcare interioară duc imediat la amuțirea sensibilității, că ne transformă în niște *pămpălăi*, în suflete deja moarte, zidite într-o temniță.

CHRISTOPHE: Știința demonstrează, așa cum tocmai ați spus, că înțelepciunea nu este deloc o sterilizare a pasiunilor noastre! Cele câteva studii de care dispunem demonstrează că persoanele considerate „înțelepte" (prin chestionare de evaluare, ceea ce, sigur, este discutabil, dar să trecem peste...) simt la fel de bine ca ceilalți emoțiile plăcute și neplăcute, câteodată chiar mai bine decât aceștia; dar acești înțelepți sunt mai puțin subjugați și teleghidați de ele. Asta, în ce privește aspectul interior al libertății. Dar cum stăm cu angajamentul exterior despre care vorbeam la început? Păi, este același lucru! Pacea interioară aduce după sine calmul în exterior, dar nu și inerția!

Și cu toate acestea, în percepția multora, forța vine din furie și din agitație. Când încercăm să vizualizăm o persoană plină de energie, nu ne-o imaginăm ca fiind calmă și așezată. În clișeele occidentale, implicarea în lume este sursă de agitație, și nu de liniște, ne pune pe picior de război, și nicidecum de pace.

Putem oare folosi energia furiei fără să preluăm și tendința spre agresiune? Multe cercetări de psihologie experimentală arată că există o concordanță între corp și minte. Ceea ce înseamnă că o minte împăcată nu ne-ar împinge să facem „în mod firesc" acte energice. Dar atunci, n-ar trebui oare să reabilităm ceea ce eu numesc energie calmă? Nu putem învăța să disociem agitația

de energie? Sunt convins că putem cultiva stări în care să fim plini de energie, fără să fim și agitați sau enervați. Și ascultându-te, Matthieu, îmi puneam întrebări despre clișeele atât de frecvente privind necesitatea furiei și războaiele așa-zis drepte. Și chiar dacă sunt convins că nu este așa, argumentele îmi lipsesc câteodată în fața celor care pretind că pacea interioară ne deturnează de la preocupările pentru lume și acțiune.

MATTHIEU: Cu siguranță, furia incită la acțiune. Ea are componente de vivacitate, de vigoare și de eficacitate care, în sine, pot fi utile, atâta vreme cât nu se asociază cu reaua-voință. Dar în majoritatea cazurilor, furia degenerează foarte repede. Enervarea, pierderea controlului și, în cele din urmă, dorința de a face rău preiau controlul. Furia devine toxică. Un studiu făcut asupra mai multor sute de studenți, supuși unui test de personalitate care măsura gradul lor de furie cronică și de ostilitate, a arătat că, într-un interval de timp de 25 de ani, cei mai agresivi dintre ei avuseseră de cinci ori mai multe accidente cardiace decât cei mai puțin furioși.

ALEXANDRE: ...de unde se deduce că este nevoie să ne punem pe treabă fără întârziere, ca să nu ajungem să fim complet rânceziți și amari, ci să înaintăm spre marea sănătate. Și să nu uităm nici de violența față de propria persoană, care face imense ravagii. Care este provocarea aici? Să reperăm decepțiile, trădările, eșecurile și traumele, toate aceste bombe cu efect întârziat. Pentru munca de eliberare, pentru asceză, ne trebuie carburant, avem nevoie de acte repetate zilnic, de bucurie și de prieteni de bine. Iar pentru irascibilii de tot felul, genialul Seneca ne poate furniza, deja, o trusă de prim ajutor. El ne recomandă propriul său tratament împotriva furiei: „Să ne opunem tuturor indiciilor care o dau de gol: să ne destindem fața, să ne îndulcim glasul, să ne încetinim acțiunea; încetul cu încetul, interiorul se va modela după exterior".

Unul dintre prietenii mei, stoic până-n măduva oaselor, îmi spunea că de fiecare dată când simte că îi vine să facă reproșuri, să

se înfurie, să semene zâzanie în cuplu, se întinde pe jos și așteaptă să se stingă toate scânteile care ar putea aprinde focul... Îmi place când transformarea de sine se înscrie printre actele mărunte, cotidiene. Pentru ca să te eliberezi, să ieși din închisoare, să ai curajul să evadezi, îți trebuie ingeniozitate, perseverență și mult, mult umor. Nu are rost să declarăm război emoțiilor; mai bine să fugim în pas săltat spre pace!

MATTHIEU: Din punctul de vedere al evoluției și al supraviețuirii speciei — cum a subliniat Darwin în *Exprimarea emoțiilor la om și la animale* —, toate emoțiile au un rost, o utilitate. Gelozia contribuie la menținerea coeziunii unui cuplu, incitând consortul sau consoarta să-și înlăture rivalii, sporind astfel șansele de supraviețuire ale progeniturii cuplului. Furia ne poate ajuta să depășim rapid un obstacol, care ne împiedică să ne îndeplinim dorințele sau care poate constitui o amenințare. Lăcomia ne incită să ne însușim cele necesare. Dar aceste emoții devin sursă de chin atunci când se amplifică până când ne scapă de sub control și ajung să nu mai fie potrivite cu situația dată.

Dacă ne lăsăm emoțiile să se exprime mereu fără oprelişte, ne întărim tendințele și vom cădea din nou pradă emoțiilor de îndată ce încărcătura emoțională va fi atins pragul critic. Mai mult decât atât, pe măsură ce acest prag coboară, ne vom înfuria tot mai ușor. Libertatea presupune să porți un dialog inteligent cu propriile emoții, să înveți să le lași să slăbească în intensitate pe măsură ce apar. Astfel, nu vom suprima furia, dar vom evita ca aceasta să se transforme în cauza unor suferințe. Și aici înțelepciunea este sinonimă cu libertatea.

Cât despre energia calmă despre care vorbești, Christophe, Dalai Lama a dat într-o zi, pe un ton umoristic, exemplul unui individ cuprins de o furie ieșită din comun, care voia să dea cu bâta în obiectul propriei furii. Cel care este supraexcitat și gesticulează în toate direcțiile riscă să-și dea peste față încercând să-i dea una celuilalt. Dalai Lama a adăugat pe tonul său șugubăț, însoțindu-și spusa cu gesticulația:

„Libertatea presupune să porți un dialog inteligent cu propriile emoții, să înveți să le lași să slăbească în intensitate pe măsură ce apar.“

„Dar dacă ești foarte calm, iei bâta și, pac, îl lovești exact în vârful nasului". Poți foarte bine să acționezi ferm și hotărât, pentru a neutraliza pe cineva, fără să simți nici cea mai mică ură și fără să dai drumul la o violență nemăsurată și crudă.

CHRISTOPHE: În cele din urmă, acest ideal de pace interioară este o premisă a angajamentului, ducând la o acțiune făcută cu economie de mijloace. Este acțiune fără *gesticulații inutile*.

MATTHIEU: Uită-te la un maestru de aikido, cum ar fi, de exemplu, fondatorul acestei discipline, maestrul Ueshiba. Într-un film îl vedem, aparent destul de fragil, cu o barbă lungă și albă, atacat din mai multe părți de practicanți mult mai tineri decât el. Cu un calm neclintit și cu minimum de gesturi, el îi dă peste cap pe toți, când în stânga, când în dreapta. Toți cad la pământ ca prin farmec. O acțiune hotărâtă, îndeplinită cu calm, va fi adesea mult mai eficace decât o explozie de gesturi sau de cuvinte dezordonate. În situații de urgență, în care trebuie luate decizii vitale, nu este mai bine să ne păstrăm calmul? În cazul unui incident tehnic, în avion, dacă toată lumea din carlingă se apucă să strige, sunt slabe șanse să mai și ia o decizie bună. Un erou nu este niciodată isteric.

CHRISTOPHE: Pentru tine asta este o evidență, dar cei mai mulți trebuie să treacă dincolo de primul reflex, care asociază acțiunea exterioară cu agitația interioară. Aici e toată diferența dintre pace și calm: putem fi oameni de acțiune, rămânând totuși calmi. Dar cum să explicăm că te poți angaja fără să simți furie sau un disconfort interior?

Pace interioară = calm exterior

MATTHIEU: Cred că există forme diferite de disconfort. Ar fi de dorit să ne preocupe cu ardoare soarta celuilalt și să considerăm

inacceptabile suferințele cauzate de nedreptate, discriminare, opresiune și cruzime. În funcție de circumstanțe, ar fi de dorit să se facă apel la diplomație, la dialog și conciliere sau, dacă este necesar, la forme de intervenție mai energice. Atunci când soluția cea mai abilă este „sfânta furie", înțeleptul o va manifesta păstrându-și, însă, stăpânirea de sine. Furia accentuată ne umbrește judecata: ne supraimpunem proiecțiile asupra adversarului și-l percepem ca fiind demn de toată ura noastră, dar în realitate situația este întotdeauna mult mai complexă. Se vede unde duce aceasta la oameni ca Donald Trump, care sunt incapabili să se controleze: trec, de pe o zi pe alta, de la lăudăroșenia ditirambică la o critică nemiloasă. Să arunci tot felul de vorbe, să-l insulți pe celălalt, să spumegi de furie sau să trepidezi de nerăbdare, toate acestea duc mai întotdeauna la escaladarea ostilității.

Calmul se exersează în focul acțiunii, pe când pacea interioară se construiește în timp. Dacă ai naufragiat și ai pierdut totul, și dacă poți să îți regăsești echilibrul și seninătatea, în loc să fii devastat luni în șir, înseamnă că ai ajuns la reziliență și că ți-ai găsit pacea interioară.

ALEXANDRE: Furia, asemeni spasmelor cărnii, ne pune adesea în *flagrant delict* de *akrasie*. Provocarea este să identifici semnalele de alarmă, tot ceea ce anunță incendiul. Da, trebuie s-o spunem, mintea noastră este un piroman dat naibii, care se trudește să toarne gaz pe foc, și se înstăpânește la prima ocazie. Euripide, prin glasul lui Medeea, exprimă bine acest divorț care separă cele mai înalte aspirații pe care le avem de faptele și gesturile noastre, de fiecare zi: „Sunt învinsă de rău! Înțeleg perfect enormitatea răului pe care-l voi face. Dar furia este mai puternică decât gândurile!" Și ce ar fi dacă ne-am folosi de șiretenii și de ingeniozitate pentru a dezamorsa furia? Urmărind, de exemplu, în maniera stoicilor, acele mii de judecăți care se întrec una pe alta să ne scoată din sărite. Un netot își bate joc de cum arăt, și uite, o minunată ocazie să reperez gânduri de genul: „Cu ce drept mă tratează astfel?", „Nu o să fiu

niciodată lăsat în pace!", „Dar la el s-a uitat?", „Ce nedreptate să judeci după aparențe...".

CHRISTOPHE: Dacă lucrăm permanent la calmarea micilor noastre furii, a micilor noastre resentimente, vom fi mai bine pregătiți când va trebui să reacționăm în circumstanțe mai intense. Ideea nu este să ne erodăm capacitățile de reacție, ci să ne obișnuim să le asociem, pe cât se poate, cu o stare de calm interior. Calmul ar fi, deci, unul dintre beneficiile comportamentale și psihologice ale păcii interioare.

MATTHIEU: Cu alte cuvinte, calmul este o formă de expresie a păcii interioare pe care ne-o dă libertatea interioară. Cel care este agitat tot timpul, din cauza unor gânduri nebunești, nu se bucură decât de un grad infim de libertate, pentru că el sare în sus de îndată ce primește un impuls mental. Cel care este liber în interior va fi scutit de punctele sensibile care provoacă hiperreactivitate și răni care te fac să urli imediat ce sunt atinse. Înțeleptul nu este nici amorf, nici indiferent, spațiul său mental este atât de vast încât perturbările nu-i pot răscoli pacea interioară. El nu bagă în seamă furtunile dintr-un pahar cu apă.

ALEXANDRE: Buddha, Iisus, Spinoza, Epictet și mulți alții deschid adevărate autostrăzi spre libertate. Este vorba tot despre faptul că trebuie să ne descotorosim, să ieșim din reprezentările noastre înguste, să ne eliberăm de ce-va-spune-lumea, ca să avem curajul să navigăm în largul mării și să punem mâna, pe cât posibil, pe cârma propriei existențe. Prin ce neînțelegere înfiorătoare s-a putut ajunge la asocierea travaliului asupra sinelui — această modelare a propriei interiorități — cu o corvoadă! Să ieși din închisoare este o aventură, o renaștere, o bucurie, aproape un joc. Cel care merge pe drumul progresului se antrenează să repereze prejudecățile, să elimine atașamentele, să iubească mai mult, mai bine. Pentru a ieși din vâltoarea furtunilor emoționale și pentru a merge cu pași

mari spre ataraxie — această absență a zbuciumului interior atât de dragă școlilor filosofice din Antichitate —, poate că trebuie să plecăm urechea la această întrebare foarte practică a lui Epictet: „Dacă cineva i-ar da corpul tău primului venit, ai fi indignat; dar să îți predai tu însuți sufletul primului care te insultă, permițându-i să-l tulbure și să-l supere, oare pentru așa ceva nu-ți este rușine?"

.Poate că nu este o fatalitate să trăiești pe pilot automat. Să desființăm de urgență vechea imagine deformată a înțeleptului ursuz și morocănos, care ar scrâșni din dinți și ne-ar da peste degete la cea mai mică greșeală! Da, ne putem grăbi spre înțelepciune cu bucurie în suflet și putem porni pe un itinerar de eliberare cu generozitate, cu dragoste de viață, cu poftă, aș îndrăzni să spun!

Pacea interioară — demodată sau de mare actualitate?

CHRISTOPHE: Vă amintiți de prietena pe care-am întâlnit-o și care ne spunea că „înțelepciunea, pacea interioară, sunt plictisitoare până la urmă"? Oare reflecțiile noastre nu sunt împotriva curentului din epoca noastră? Mișcare și schimbări permanente, flux continuu de informații și de distrageri, incitare la reacții rapide și nu la reflecții lente, gânduri bazate pe imagini mai degrabă decât pe texte, conexiuni constante cu apropiații, cu media sau chiar cu necunoscuți... Pacea interioară presupune o retragere relativă și periodică din toate acestea. Iar libertatea interioară are nevoie de o critică constantă a torentului care ni se propune: orice informație are o influență, maschează o eventuală manipulare, induce în noi dorințe, gânduri, emoții, care nu ne fac neapărat mai liberi, ci mult mai dependenți de cele mai multe ori și cu mai puțină capacitate de distanțare și de discernământ... Cu alte cuvinte, avem nevoie de înțelepciune pentru a vedea mai bine lucrurile! Nu vorbesc despre privare, nu trebuie să renunțăm la acțiune, la informații, la distrageri, la plăceri, ci trebuie să ne întrebăm, cu regularitate, ce raporturi întreținem cu toate acestea,

mai ales în ce privește libertatea noastră: suntem capabili să ne lipsim de toate acestea?

MATTHIEU: Calitatea timpului care trece nu este tributară experiențelor intense, excitante, trepidante și mereu reînnoite. Nu este necesar — după cum spune Pascal Bruckner — să devenim „un cruciat al incandescenței", și nici să existe permanent scântei, nici să fie totul nou, puternic, stimulant... Înțeleptul se mulțumește să privească frunzele căzând dintr-un copac, o pasăre așezându-se pe o ramură pentru o clipă... Chiar dacă nu vede nimic, el este la fel de mulțumit ca și când ar fi contemplat tot timpul un peisaj somptuos. Pretinsele „succese" din viață nu-i îmbogățesc cu nimic seninătatea, iar absența lor nu i-o sărăcesc. În cele din urmă, epuizarea resurselor noastre interioare vine tocmai din încercările noastre de a face să fie excitant ceea ce ne pare monoton, de a accelera ceea ce este liniștit și de a arde lumânarea de la ambele capete. În calmul interior, nu este nevoie de asemenea nimicuri.

CHRISTOPHE: Calmul nu înseamnă inerție, am spus-o. Și nici monotonie. El ne ajută să apreciem realitatea, nuanțele și subtilitățile sale fără ornamente, machiaj sau claxoane! El ne ascute percepția asupra lumii. Ne face mai puțin dependenți de surle și trâmbițe. Dar ne cere eforturi suplimentare. E simplu să te lași cumpărat de societatea de consum și de stimulările ei, care sunt manipulări. Dar e greu să cultivi calmul ca să îți dezvolți discernământul și libertatea, din care face parte și libertatea de a alege ce anume să ne bulverseze sau să ne incite!

Este ca atunci când alegi dacă să faci piața și să gătești, sau să cumperi mâncarea gata pregătită. Prima opțiune îți ia mult mai mult timp, dar astăzi ne dăm seama că a doua ne expune la otrăvire: mâncărurile din comerț sunt prea bogate în sare, zahăr, potențatori de gust etc. La fel se întâmplă și cu hrana pe care o oferim vieții și fericirii noastre: o cumpărăm sau o fabricăm? Ne apropiem de dependență sau de autonomie?

ALEXANDRE: Egoul se luptă mereu, poftește la câștiguri, vânează ce e mai bun. Dar cum să dezveți un suflet permanent la pândă, paralizat de temeri și de frici? Cum să înveți să aluneci pe toboganul existenței când ai o mentalitate de mare finanțist, care speculează zi și noapte, ca să nu mai vorbim de conflictele interioare, care par să reziste până și celei mai bune voințe din lume?

Am regăsit întotdeauna cu invidie la Spinoza acea *acquiescentia in se ipso*, și anume „satisfacția de sine". Atâta vreme cât nu găsim fericirea acasă, suntem tentați să fugim în stânga și în dreapta, să-i instrumentalizăm pe alții și să-i folosim pe post de distribuitori automați de recompense, de afecțiune. Autorul *Eticii* pare că ne îndrumă spre această dragoste de sine care-și găsește originea în adâncul ființei noastre. Nu are nicio legătură cu narcisicul, care se încăpățânează să iubească doar imaginea trunchiată a propriei ființe.

Drama lui Narcis, singurătatea lui absolută, se datorează faptului că nu s-a întâlnit niciodată cu sine. El se oglindește fără să se cunoască. Nu are de a face decât cu reprezentări. De altfel, pentru Spinoza mulțumirea de sine se naște din cunoașterea intuitivă a lui Dumnezeu. Aici este o idee genială: nu dezvoltăm autocompasiunea de unii singuri în fața oglinzii, ci aruncându-ne în lume, dăruindu-ne celorlalți, trăind. Pe acest drum, putem recunoaște deja că suntem ființe cu tot feluri de lipsuri, cu carențe majore, care cred că vor găsi în supraconsum un balsam pentru răni și fisuri. Lipsa pe care o simțim, sentimentul de vid pe care îl avem, ne fac să alergăm după un bine fals: și așa consumăm foarte multă energie. Și, într-un final, ajungem îngenunchiați, livizi și nu prea fericiți, ca să spun esențialul. Cum să ne așezăm în această lume mai simplu, lăsând la o parte aviditatea unui ego rănit și revendicativ?

MATTHIEU: Simplitatea face casă bună cu economia de resurse emoționale: nu mai trebuie să te obosești cu gestionarea continuă a conflictelor exterioare și interioare, încetezi să mai fii convins că întreaga lume îți este potrivnică și că totul trebuie consumat,

utilizat și maximizat, așa cum ai stoarce o lămâie. Egoul nostru nu mai este dornic să fie răsfățat, cocoloșit și nu se mai simte amenințat la fiecare cotitură. Și, dintr-odată, facem o economie fenomenală de energie. Avem cale deschisă spre seninătatea interioară. Este contrariul unei mașini care rulează în viteza întâi, cu accelerația la maximum, frânând brusc, făcând un zgomot asurzitor, consumând multă benzină, și care nu ar putea ajunge la capătul călătoriei pentru că motorul este veșnic supraîncălzit.

CHRISTOPHE: Pacea interioară este o sursă de economie de energie: forțele noastre interioare sunt mai inteligent mobilizate, le risipim mai puțin, fără tot felul de gesticulații. Energia se epuizează mai puțin; și contează mult, pentru că noi avem o cantitate limitată de energie zilnică, fie că e vorba de eforturi fizice sau psihice. Dincolo de un anume prag, suntem „secătuiți", cum se spune atât de sugestiv! Un alt avantaj: nu-i poluăm pe ceilalți cu pulsiunile noastre, cu nervii noștri, cu exigențele și nimicurile noastre.

Printre altele, pacea interioară este bună și pentru ecologia noastră mentală! Ea nu reduce doar tensiunile dintre oameni, ci și pe cele din interiorul acestora. Și dintr-odată, îi împinge spre decizii bune: să consume mai puțin, să se enerveze mai puțin, să-și facă timp pentru a reflecta la adevăratele nevoi, și nu la cele mimetice din societatea de consum (dacă celălalt are ceva, vreau și eu să am).

Dacă ne simplificăm interiorul, ușurându-l, dacă îl liniștim cu bunăvoință ca niște adevărați grădinari (care plivesc tot timpul neliniștile, ruminațiile, obsesiile, servituțile, de îndată ce încolțesc...), vom consuma tot mai puțin timp și energie, iar cu timpul ne vom elibera de tot ceea ce nu este al nostru, nu ne definește.

MATTHIEU: Este o armonie durabilă. Fiind în armonie cu tine însuți, ești în armonie și cu ceilalți, și cu mediul înconjurător. Nici vorbă de supraconsum — nici în interior, nici în exterior.

ALEXANDRE: Această conversie interioară este în cele din urmă foarte modestă, smerită. Nu e vorba de a face mari eforturi pentru o schimbare de 180 de grade, ci trebuie să faci zilnic acte mărunte. Ce-mi aduce cea mai profundă bucurie? Cum să fac să las viața să curgă mai lin?

TRUSA DE UNELTE PENTRU A LUCRA LA PACEA INTERIOARĂ

CHRISTOPHE

- *„Forța fie cu tine"*: Celebrei formule atât de des repetate în filmul *Războiul stelelor*, i-am putea adăuga „și fie ca pacea să se instaleze în tine, căci atunci îți vei folosi mult mai bine forța!"
- *Pacea interioară nu generează pasivitate, ci o angajare calmă.* Ea nu duce la monotonie, ci la o vedere sensibilă și bine țintită spre nuanțe, pe care cei agitați nu le surprind.
- *Pacea interioară ne sporește libertatea*: Ea ne face mai puțin dependenți de stimulentele și excitanții societății de consum (publicitate, rețele sociale, distracții facile și recompense...).
- *Dar rămânem imperfecți:* Nu se pune problema nici să ne cenzurăm sau să ne sterilizăm, nici să ne privăm de orice urmă de nebunie, de derapaj, de exces sau de impulsivitate. Se poate întâmpla orice și câteodată chiar aceste derapaje pot fi, pe moment, agreabile (să bei prea mult alcool, să cheltuiești prea mult, să vorbești de rău...). Dar arta și obișnuința de a lucra la pacea interioară ne vor readuce rapid pe calea adevăratelor alegeri în viață și pe calea valorilor noastre. Iar atunci, ceea ce s-a întâmplat va mai reprezenta doar un derapaj de moment, și nu un accident grav sau o ieșire de pe șosea.

ALEXANDRE

- *De unde vine această nevoie încăpățânată de dușmani, atât în interior cât și în exterior?* Pentru ca să ieșim din tranșee și din buncăre, pentru ca să ajungem la o pace sufletească autentică, să

identificăm câmpurile de luptă și cu ce ne războim dimineața, la prânz și seara! Să avem curajul să depunem armele, să ne aruncăm armura și cămașa de zale! Să optăm cu bună-știință pentru blândețe, tandrețe și nonviolență!

- *Să îndrăznim să fim noi înșine:* În *Ființă și timp*, Heidegger lansează un apel vibrant: „Starea de hotărâre, faptul de a îndrăzni să fii tu însuți, nu desprinde *Dasein*-ul („existența umană" — n.t.) de lumea sa, nu îl izolează, nu îl transformă într-un eu plutind fără repere". Câte dintre fricile, dintre frustrările noastre nu provin oare dintr-o existență trăită în dezacord cu cine suntem noi de fapt, disimulată sub fantasme, sub fastuoase reverii, sub neautentic, sau în goană? A te reconcilia cu propria ființă, a te apropia de seninătate înseamnă să-ți asumi riscul de a părăsi toate rolurile, să încerci în fiecare zi să dobândești un echilibru, fără a crea o fixație împovărătoare față de niște false certitudini. Înseamnă, de asemenea, să-ți înscrii libertatea în viața ta, cu corpul tău, cu traumele tale, cu rănile și cu infinitele tale resurse. Pe scurt, înseamnă să cazi la pace cu tot ceea ce ești, fără să visezi, neapărat, să fii altcineva.
- *Să acceptăm imperfecțiunea,* ambivalența care poate sălășlui în inimă și caruselurile interioare înseamnă să ne împăcăm cu lumea. Cine a spus că trebuie să ne rezolvăm toate problemele pentru a avea zile fericite? Pacea, bucuria se construiesc cu mijloacele din dotare. Să nu facem din ele niște idealuri zdrobitoare, care să ne copleșească, să ne descurajeze și să ne submineze orice posibilitate de a progresa!
- *Să identificăm ce ne liniștește cu adevărat,* ce ne consolează, ce ne hrănește și ne odihnește: un film, un spectacol, o întâlnire, un act care ne reconciliază cu cotidianul și ne reînscrie într-o anume dinamică. Să ascultăm ceea ce percepe busola noastră interioară.

MATTHIEU

- *Să ne sporim „spațiul" interior,* astfel încât bucuriile și tristețile să aibă loc de desfășurare, dar fără să le ignorăm și fără să le permitem să ne răscolească pacea din străfunduri.
- *Să ne cunoaștem bine emoțiile*: Cum apar? Cum să le recunoaștem utilitatea fără să ne lăsăm copleșiți de izbucnirile lor? Cum să stabilim un dialog inteligent cu ele, astfel încât să nu ne tulbure mintea peste măsură? Și, în sfârșit, cum să devenim experți în eliberarea emoțiilor perturbatoare, astfel încât să se deznoade de îndată ce apar?
- *Să savurăm prospețimea momentului prezent,* simplitatea firească a unei minți liniștite.
- *Să devenim mai puțin vulnerabili pe dinăuntru:* Aceasta ne va ajuta să ne deschidem fără teamă în fața celorlalți.

„Acum câteva luni, fiind în vizită la Toulouse, mi-am dat seama, ridicându-mă de la masă, că nu mai pot merge. Mi se rupsese și se înțepenise meniscul de la articulația genunchiului. Mă durea foarte tare, dar, din fericire, cu ajutorul unor prieteni am putut face un RMN în aceeași zi, și în ziua următoare am și intrat la operație. Sigur că, înainte, mi s-a făcut, vrând-nevrând, o anestezie generală, iar după aceea, am dormit aproape două ore.

Contrar așteptărilor mele, la trezire am trăit o experiență foarte plină de satisfacție. Aveam impresia că nu sunt în totalitate acolo. Eram într-o stare sufletească ușoară și luminoasă. Primele mele gânduri m-au dus spre maeștrii mei spirituali. Simțeam o stare de fericire, de devotament și de încredere curată. Eram singur în cameră și am început să cânt încet mantre și versete care îl invocau pe maestru. M-am gândit și la cei dragi.

Mi-am spus că dacă tot așa se petrec lucrurile și în momentul morții, nici n-ar fi prea rău! Era, oare, anestezia un fel de repetiție generală? Un astfel de moment poate fi relevant pentru ceea ce se află în adâncul sufletului atunci când amuțesc gândurile care ne apasă conștiința? Oricum, m-am bucurat că am trecut prin experiența acestei anestezii.

Mai târziu, m-am întrebat dacă asemenea experiențe ar putea fi relevante pentru natura noastră profundă. Acest sentiment de ușurătate și de fericire se poate datora faptului că la trezirea din anestezie nu reificăm imediat lumea care ne înconjoară. Mintea nu este încă deformată de miriadele de constructe conceptuale. Este la antipodul ruminațiilor — este de o simplitate perfectă. Mă simțeam ca un copilaș ce descoperă frumusețea vieții cu o minte nouă, proaspătă și transparentă."

Matthieu

16
NATURA NOASTRĂ PROFUNDĂ

Străfundurile

CHRISTOPHE: Am trecut și eu printr-o experiență asemănătoare acum doi ani, după o operație majoră: m-am trezit din anestezie într-o stare uimitoare, invadat de o stare de bine — o euforie de a fi în viață — și de un sentiment de recunoștință față de chirurgi, de asistenții medicali, de medicină. Era neobișnuit, pentru mine, care sunt un anxios, înclinat întotdeauna spre latura negativă sau spre cea îngrijorătoare a diverselor situații. Aș fi putut fi alarmat de dureri, de efectele postoperatorii, de toate tuburile și cateterele care-mi erau implantate în corp, de incertitudinile legate de sănătatea mea și de viitorul meu. Nimic din toate acestea; primau liniștea și recunoștința; fără nici un efort!

Am învățat să cultiv recunoștința, este un antrenament pe care îl fac cu regularitate și care îmi place, dar parcă niciodată nu i-am simțit efectul atât de intens, atât de fizic și, mai ales, atât de ușor. Și brusc, m-am întrebat: „Ia, uite, nu ești în starea ta obișnuită, oare nu o fi din cauza anesteziei?" Apoi, pur și simplu m-am lăsat în voia ei. Starea aceasta a durat destul de mult, o oră bună, timp în care eram în sala postoperatorie, un mediu destul de stresant. Și s-a prelungit într-o formă atenuată până după-amiază târziu, când am ajuns în salon. Era, desigur, înlesnită de anestezie, de lipsa durerilor

și de ușurare. Dar atunci, mi-am amintit de experiența ta similară, Matthieu, pe care mi-o împărtășiseși, și mi-am spus: de ce n-ar fi, la urma urmei, doar un fenomen artificial indus de anestezie? Nu ne putem gândi că și anestezia a avut un efect clarificator, care să fi revelat un fond existent, mai adânc decât neliniștile, care pot apărea, și ele, la trezirea din anestezie?

MATTHIEU: Ca vântul care alungă norii.

CHRISTOPHE: Și, dintr-odată, ceea ce simțeam nu mi s-a mai părut un artificiu, ci un fel de imersare într-o eventuală „natură profundă", ca și cea de care se vorbește în tradiția budistă. În acest caz, chimia anesteziei nu ar fi creat această stare, ci ar fi înlesnit-o, ar fi permis să apară, ar fi revelat-o.

MATTHIEU: Ar fi interesant să știm cât este de frecvent acest gen de experiențe. Ce le apare, mai întâi, persoanelor care sunt de regulă agitate? Și Francisco Varela mi-a povestit că la trezirea din anestezie, după o operație lungă de grefă de ficat, i-a apărut cu o pregnanță nemaiîntâlnită gândirea maestrului său, Tulku Orgyen Rinpoche. Cu ani în urmă l-am însoțit pe Nyoshul Khen Rinpoche, un alt maestru tibetan, la o operație de apendicită la Périgueux. Eram lângă el când s-a trezit. A pronunțat de trei ori cuvântul *„rigpa"*... „trezire, trezire, trezire". Acest cuvânt nu se referea la trezirea din somn sau din anestezie, ci la deșteptarea față de natura fundamentală a minții. Apoi mi-a cerut să-i citesc câteva versete sublime ale unor vechi maeștri. După câteva minute mi-a spus: „Bine, e în ordine", și apoi a tăcut.

În budism se face referire la „germenele Celui desăvârșit", la „natura de Buddha", cea care este adevărata natură a sufletului. Nu este vorba de o simplă viziune optimistă asupra naturii umane. Să mai spunem o dată ce se înțelege prin „germenele Celui desăvârșit": este natura fundamentală a minții, un fel de „bunătate originară",

care se manifestă atunci când mintea este eliberată de vălurile confuziei mentale, de ignoranță și de distorsiunile realității.

CHRISTOPHE: După aceea, am căutat studii pe această temă fără să găsesc mare lucru. Sunt într-adevăr publicații medicale care relatează despre stări de euforie după folosirea Delidocainei, de exemplu, dar este cu totul altceva față de ce am trăit noi, diferit de acel sentiment de pace și limpezime. Sunt și alte momente când poate apărea această stare: în cadrul anumitor meditații, în timpul unor momente de viață puternice, când suntem în natură, sau sub un cer înstelat, sau în timpul unor clipe obișnuite, dar în care suntem perfect prezenți, și care fac să se ivească în noi aceste trăiri. Toate sunt izbucniri de seninătate determinate nu numai de niște circumstanțe favorizante, ci ivite din profunzimea noastră interioară.

ALEXANDRE: Miguel de Unamuno ne propune un diagnostic tulburător: „Aproape toți oamenii trăiesc inconștient în plictis. Plictisul stă la baza vieții, el a inventat jocurile, distracțiile, romanele și dragostea". Ce sălășluiește în străfundurile noastre? O lehamite enormă, o angoasă cicălitoare, o nemulțumire tenace...? Care este natura noastră adevărată? Pe parcursul vieții mele am avut, în mai multe rânduri, „privilegiul" de a urca pe masa de operație. La trezire am simțit o recunoștință extraordinară. Stăteam acolo, complet amețit din cauza anesteziei, care nu dăduse greș datorită urologului, datorită mâinilor care pregătiseră toate cele care trec prin tuburi și tubulețe. Deschideam ochii datorită unei centrale electrice care funcționase bine. Pe scurt, mă deschideam spre o plenitudine, spre o experiență a interdependenței totale. Caracterul miraculos al vieții, acest cadou imens, îmi sărea în ochi. Mă gândeam și la toți oamenii care, trecând pe aceeași masă de operație, nu avuseseră norocul să pornească din nou cu dreptul spre marea sănătate.

„Adevărata
libertate presupune
să renunți la
dorința de a
controla și poseda;
ea emană dintr o
detașare care
poate părea uneori
înfricoșătoare.“

Datoram oare bucuria și detașarea Propofolului și efectului său euforizant? Mersesem oare mai adânc în străfunduri și, să îndrăznim să o spunem, poate până la „germenele Celui desăvârșit"?

MATTHIEU: Nu trebuie nici să ne grăbim. Acest gen de experiență — pe parcursul căreia norii frământărilor mentale sunt alungați, pentru moment — ne permite să întrezărim cerul naturii sufletului, care este mereu prezent în spatele acestor nori. Dar de aici până la a conchide că trezirea din anestezie ne permite să actualizăm „germenele Celui desăvârșit"... Ar fi mult prea ușor!

CHRISTOPHE: Iar în acest gen de experiență medicală, pe care am trăit-o toți trei, există un amestec exploziv: o confruntare cu vulnerabilitatea noastră, un mediu înconjurător binevoitor, o neputință temporară a corpului, o stimulare intensă a minții — cât și, probabil, un mic impuls medicamentos... Și iată-ne dintr-odată confruntați cu o stare mentală puternică și neobișnuită, despre care ne vine greu să credem că este doar o iluzie.

ALEXANDRE: Marile tradiții spirituale ne reamintesc mereu că în adâncul omului există o plenitudine, o sănătate fundamentală și niște resurse nemaipomenite. Și totuși, atunci când nu suntem solicitați de o activitate, nici susținuți de amici, punctul mort, tonalitatea obișnuită a ființei noastre poate fi alterată de tirania dorinței, de plictis, după cum spunea Unamuno. O fi existând un compartiment, un planșeu, care ne împiedică să extragem bogățiile care sălășluiesc în adâncul inimii? Cum să coborâm cu totul, să găsim bucuria, pacea, cerul imaculat al conștiinței infinite? La o astfel de mutare interioară ne invită înțelepții și filosofii. Unde ne-am stabilit domiciliul, unde ne-am așezat? În mental sau în profunzimile intimității noastre, de unde suntem chemați să ieșim la viață?

MATTHIEU: Îmi amintesc de o doamnă care mi se confesa: „Când mă uit în adâncul meu, găsesc tristețe". Este foarte dezarmant să auzi o astfel de afirmație. Nu putem pune la îndoială ceea ce simte cineva în profunzimea ființei sale. Ar fi o cruzime de neiertat să nu luăm în serios această constatare și să propunem: „Păi, încercați să fiți puțin mai veselă". Persoana nici nu ar cere mai mult de-atât, dar nu știe cum să facă să fie mai veselă. Altă dată, am întâlnit un tânăr, în Canada, care mi-a spus: „Degeaba mă tot uit în mine, că nu găsesc niciun motiv să mai vreau să trăiesc". Rămâi dezarmat cu totul în fața unei afirmații atât de tragice.

Ce să mai zici? Le putem sugera unor astfel de persoane să vadă dacă în spatele tristeții, în spatele acestei lipse totale de sens, nu ar putea desluși o componentă mai profundă a experienței lor: facultatea primară de a cunoaște. Aceasta nu este alterată de tristețe și de nicio altă stare mentală specifică. Această „prezență trează", sau „prezență deschisă" corespunde spațiului de conștiință în care se produc toate evenimentele mentale. Dacă ne legăm de acest spațiu, s-ar putea să nu ne identificăm cu tristețea sau cu orice altă suferință. Această nouă abordare trebuie sugerată cu delicatețe și răbdare, fără a pretinde prea mult de la cei care nu găsesc niciun motiv să trăiască. Și totuși, se prea poate ca această abordare să întredeschidă o ușă spre libertate pentru cei care sunt prizonierii propriei lor minți.

După ce am reușit să întredeschidem ușa și să punem piciorul acolo (se recomandă să o facem sub îndrumarea unui maestru spiritual autentic), putem să ne familiarizăm tot mai bine cu această prezență trează, care se află în străfundurile ființei noastre, și putem, în același timp, să învățăm să ne eliberăm de proiecțiile mentale.

CHRISTOPHE: Am mai vorbit despre „modul implicit", acest mod de funcționare de bază în starea de repaus a creierului: „ce face creierul nostru când noi nu facem nimic". Modul implicit de

funcționare corespunde, probabil, cel puțin pe plan emoțional, rețelelor cerebrale pe care le activăm cel mai des. Dar nu se asociază la toată lumea cu aceleași conținuturi: s-a observat o hiperfuncționalitate a acestui mod la persoanele care suferă de schizofrenie, de depresie sau de autism, patologii în care pacienții sunt victimele derulărilor automate a unor conținuturi mentale dureroase, care îi deturnează, parțial, de la lumea exterioară.

Prin urmare, este important să ne antrenăm pentru a orienta acest mod de funcționare „implicită" către o viziune mai deschisă, mai corectă și echilibrată, și să nu rămânem într-o viziune autocentrată și crispată pe neliniștile noastre. Cu cât ne străduim mai mult să adoptăm o altfel de viziune asupra lumii — una așezată, senină, preocupată de obiectivitate, de adevăr și de libertate —, cu atât vom avea șanse sporite ca această viziune să se afirme spontan tocmai când nu mai facem niciun efort mental, când creierul nostru trece în „modul implicit" de funcționare.

MATTHIEU: Da, tendințele obișnuite sunt rezultatul acumulării gândurilor și emoțiilor noastre, care se suprapun peste predispozițiile noastre genetice.

CHRISTOPHE: Și dacă ne plângem, ruminăm, ne agităm, ne flagelăm mereu, toate acestea vor fi încontinuu măcinate de creierul nostru în „modul implicit" de funcționare, atunci când stăm și nu facem niciun efort. Aceste circuite vor funcționa de unele singure. Pe termen lung, nimic din ceea ce ne trece prin minte nu este lipsit de însemnătate! Căci libertatea noastră interioară este pusă în joc și în asemenea momente: dacă ne luptăm ca trăirile noastre sumbre să nu invadeze tot spațiul, dacă readucem (tot cu regularitate) în minte viziuni mai corecte și mai senine, atunci, încetul cu încetul, încercările de a accede la „liniștea sufletului" (atât de dragă filosofilor stoici) vor fi mai ușoare și spontane.

ALEXANDRE: Asceza, eliberarea interioară se ciocnește aici de o întrebare dintre cele mai spinoase: avem vreo marjă de manevră pentru a ne influența starea obișnuită de dispoziție? Putem modifica „punctul mort" sau acesta este reglat ca un termostat care menține aceeași temperatură cu obstinație, fie că deschidem sau nu ferestrele? Pe scurt, este posibil să ne schimbăm, să ne dezbărăm de obișnuințele persistente și să renaștem mai ușor?

Din nou despre neuroplasticitate

MATTHIEU: Antrenamentul ne ajută să modificăm linia de bază, gradul mediu de stare de bine (sau de rău) la care revenim printre suișurile și coborâșurile vieții. Fie că domnește un calm plat, fie că se dezlănțuie niște valuri de cincisprezece metri la suprafața oceanului, pe termen scurt, nivelul mediu al persoanei antrenate rămâne același. Antrenamentul minții modifică nivelul mediu al oceanului experiențelor trăite.

ALEXANDRE: Oare cel care are un fond depresiv sau anxios poate spera măcar la o rază de lumină salvatoare? Ne putem aștepta la o îmbunătățire, chiar și una modestă, a nivelului nostru de funcționare automată? „Modul implicit" al creierului pare încăpățânat, stabil, tare ca granitul...

MATTHIEU: Este stabil atâta timp cât nu facem nimic. Dacă lăsăm tendințele să dăinuie, ele nu se vor schimba singure. Psihologul Paul Ekman vorbește despre „plat-forma" sau linia de bază pe care stăm în viață. Dacă ne străduim să ne schimbăm modul de a fi prin antrenament, vom simți în continuare bucurii și suferințe, dar nivelul de bază se va fi schimbat. Pentru asta e nevoie de timp pentru antrenament și să nu întâmpinăm răsturnări sau tulburări majore în viață.

„Suntem asemeni săracului care nu știe că are sub casă o comoară. El e și bogat, și sărac în același timp; bogat pentru că acea comoară îi aparține, și sărac pentru că nu știe că o are.“

CHRISTOPHE: Ca răspuns la întrebarea ta, Alex, cred că reglarea termostatului nu trebuie văzută ca ceva rigid, „tare ca granitul", cum zici tu, ceva care să nu poată fi modificat. Dacă știi să meșterești termostatul îi vei schimba reglajul. Și pentru a ajunge aici trebuie să știi cum funcționează și să-ți spui că, pe măsură ce mesteci mai multe gânduri negative, cu atât îți vei întări modul „implicit" negativ. De îndată ce nu mai lucrezi ceva, nu te mai distrezi, nu te mai uiți la filme, aceste circuite se vor pune singure în mișcare în sensul nedorit. Dar, din fericire, sunt vii, plastice și maleabile. Cu condiția să depunem oarece efort.

Este vechea problemă a libertății de după sclavie: dacă am fost ani la rând sclavii unor moduri de gândire dureroase și negative, dacă înțelegem „libertatea" ca zero-efort, ne vom trezi cu toți dictatorii reveniți la putere. Singura libertate fecundă și adevărata garanție a progresului va fi o formă de libertate supravegheată și exigentă, până când fostele noastre reflexe mentale și emoționale se vor fi erodat. Adică, până când funcționarea noastră în mod implicit se va fi schimbat.

MATTHIEU: Acest nivel de bază se modifică cu timpul, cu fiecare gând, cu fiecare emoție, cu fiecare reacție, cu fiecare stare. O flamă de furie durează câteva secunde, o stare de indispoziție, câteva ore și o fire anxioasă, ani de zile. Dar nimic nu-i bătut în cuie. Cercetările despre neuroplasticitate confirmă posibilitatea unei asemenea transformări.

CHRISTOPHE: Iar eu cred că este una dintre mizele psihologiei de mâine: să-i învățăm pe oameni să-și configureze mai bine propria funcționare cerebrală. Psihologia pozitivă ne dă un exemplu: să ne antrenăm „să rumegăm" stările sufletești pozitive, percepțiile pozitive asupra lumii. Deseori rumegăm ceea ce nu merge bine, dar este important să rumegăm — însă fără să ne amăgim — și părțile pozitive, să ne reamintim în gând momentele bune ale zilei, binele pe care l-am făcut sau care ne-a fost făcut etc. Și e bine să

facem asta, nu numai pentru că ne aduce experiențe plăcute, sentimente plăcute și că ieșim de fiecare dată câștigați, dar și pentru că, astfel, se va configura și va intra în funcție o întreagă gamă de circuite cerebrale constructive și realiste. Asta nu înseamnă că ne mințim singuri, că ne amăgim că nu există adversitate, ci că ne lărgim vederile și putem recunoaște tot ce merge bine, toate progresele realizate deja și, în plus, tot ce poate fi sursă de speranță, de mângâiere, de energie lucidă și inteligentă. Cu cât se multiplică acest tip de experiențe și eforturi, cu atât avem mai multe șanse ca modul „implicit" să se reechilibreze spre pozitiv. Și pentru asta e nevoie de o muncă adevărată și de durată!

ALEXANDRE: Vestea bună este că nu e totul dăltuit în piatră, că nicio fatalitate nu apasă *ad vitam æternam* asupra interiorității noastre. Chiar și granitul mental din care suntem făcuți poate fi modelat. Răbdarea, timpul generos și meditația fac mult mai mult decât forța sau furia... Pas cu pas, antrenamentul minții deschide poarta spre o conștiință care, dincolo de stările psihice, este însoțită de pace, de bucurie, de o *libertate de neatacat*. Provocarea este să atingem acest prag chiar când trecem prin furtuni.

MATTHIEU: La suprafață, o furtună provoacă un adevărat dezastru, dar în adânc oceanul rămâne calm. Dacă ne limităm la trăirea experiențelor de suprafață vom fi veșnic zgâlțâiți de valurile de suferințe.

CHRISTOPHE: Exact, în general, când suntem rostogoliți de valuri enorme, avem tendința să ne zbatem ca să rămânem la suprafață și nu ne vine să coborâm, să ne scufundăm în adâncuri: prea ne este frică să nu murim acolo.

MATTHIEU: Dacă ne obișnuim să stabilim o legătură cu profunzimile, dobândim încrederea și forța sufletească cu ajutorul cărora să putem traversa mai ușor situațiile neprevăzute din viață.

Capacitatea de a reveni la prezența trează ne face mult mai puțin vulnerabili.

ALEXANDRE: Cum facem ca, în plină debandadă, în mijlocul problemelor, să nu ne mai identificăm cu panica, cu hărțuiala, cu pasiunile?

MATTHIEU: Este limpede că atunci când suntem în plină furtună e foarte greu să ne conectăm la o prezență trează, care să observe furtuna fără să se lase purtată de ea. Cel care este conștient de panică nu „este panică", nu se identifică cu ea. Dacă luăm în calcul, pe termen lung, această abordare, este de dorit să ne antrenăm pentru gestionarea suferințelor, a conflictelor și a vâltorilor interne, începând cu stările mentale mai ușor de tratat și câștigând treptat experiență. Drept urmare, vom fi mai bine echipați pentru a face față perturbărilor interioare puternice, care apar când trecem prin evenimentele tragice.

În multe cazuri, nu avem altă șansă decât să lucrăm cu emoțiile imediat ce s-au mai potolit. Cu puțin mai multă experiență, vom putea ține piept perturbărilor interne înainte ca ele să devină de necontrolat. Când vom vedea că dau năvală, vom ști cum să activăm antidoturile potrivite. În cele din urmă, cu cât ne stăpânim mai bine mintea, cu atât mai bine vom putea trata emoțiile, chiar în timp ce se manifestă și atunci ele nu vor mai putea să ne răspândească neliniște în suflet.

Clipe de grație

CHRISTOPHE: Dar ce ne facem cu furtunile cele mai groaznice din viață? Părintele care și-a pierdut copilul, de exemplu, nu vrea să se scufunde în adâncul oceanului, spre natura sa profundă de calm total, pentru că are impresia că astfel își abandonează copilul, chiar dacă este mort. Așa cum unii părinți disperați se agață câteodată de sicriul micuțului lor pentru că nu vor să lase să fie

pus în pământ, există indivizi care „preferă" să rămână să trăiască în suferință. Pentru că suferința cauzată de doliu este, de bine de rău, o legătură...

MATTHIEU: Am mai povestit întâmplarea cu femeia din Hong Kong, care și-a găsit fiul înecat în piscină. În ora imediat următoare, ea și-a spus că trebuie să facă o alegere, fără să mai aștepte: să lase moartea fiului ei să-i distrugă toată viața — pentru că ce poate fi mai rău decât să pierzi un copil — sau să ia decizia să ducă o viață constructivă, care să-i aducă satisfacții profunde fără a diminua absolut deloc dragostea necondiționată pe care i-o purta fiului ei. Și a ales a doua cale. Îmi amintesc și de mărturisirea lui Andrew Solomon, în lucrarea sa, *Demonul amiezii. O anatomie a depresiei.* Mama lui i-a spus pe patul de moarte: „Să nu crezi că dacă te lași devastat de tristețe, îmi vei aduce un omagiu".

ALEXANDRE: Ce a determinat-o pe acea mamă îndoliată, confruntată cu răul cel mai rău, să nu se lase demolată, anihilată de durere?

CHRISTOPHE: Ar fi instructiv și util să facem o cercetare foarte exactă, să o întâlnim pe această doamnă și să o întrebăm cum s-au înlănțuit emoțiile, pe ce căi i s-a dus gândirea de la un minut la altul. În ce moment și cum a putut ajunge să ia în considerare această hotărâre? A simțit că trece printr-o experiență specială?

MATTHIEU: Totul a apărut ca o revelație. Fără îndoială că a întrevăzut două căi: una plină de o tristețe de neconsolat, cealaltă plină de dragoste.

CHRISTOPHE: Aici nu este vorba doar de o viziune intelectuală. Pentru a ni se impune, un gând are nevoie să fie „activat" de o emoție foarte puternică. În psihoterapia cognitivă spunem adesea: „Cu cât este mai puternică emoția, cu atât va fi mai puternică și cogniția" (gândirea automată). Atunci când un gând ne țâșnește

în minte ca o evidență, înseamnă că este împins din spate de o intuiție, de o emoție întrupată. În toate aceste stări de „revelație", foarte frecvente în experiențele mistice, întotdeauna se întâmplă ceva la nivel corporal și emoțional. Asemenea unui vulcan care erupe și scoate la suprafață această natură profundă, ca pe o lavă sau o magmă. Și deodată această erupție ne vine în ajutor.

MATTHIEU: Momentele de mare bucurie, de dragoste sau de generozitate aduc adesea cu sine o deschidere interioară. Ne spunem: „Aha, acum chiar că mă simt în armonie cu mine însumi!" Pentru budism acestea sunt străfulgerări ale „germenelui Celui desăvârșit", asemenea celor din zori de zi, înainte ca soarele să strălucească în toată splendoarea lui.

CHRISTOPHE: Ce s-a întâmplat în creierul acestei femei în clipa în care brusc, în plină furtună emoțională, a putut să vadă limpede că, de fapt, avea în față — așa cum ai spus și tu — o cale a tristeții, respectiv una a iubirii, o cale deschisă spre moarte și una spre viață? Am putea, fără îndoială, să identificăm substraturi cerebrale, dacă am explora astfel de momente prin imagistica neurologică.

Există, fără îndoială, mai multe căi pentru a ajunge, cel puțin tranzitoriu, la acest sentiment de armonie. Tocmai am evocat calea cutremurului existențial, cea a doliului, care produce un asemenea șoc emoțional încât determină (la unele persoane) o modificare radicală de atitudine. Există, însă, și răsturnări de situație calme și discrete. Oare izbucnirea la suprafață a naturii profunde nu are legătură cu ceea ce încercăm să-i învățăm pe pacienți când le spunem: „Fiți prezenți în clipele de grație, în acele clipe în care vă simțiți în armonie cu voi înșivă, cu ceilalți, cu natura. Sunt momente de neprețuit. Și, ori de câte ori aveți norocul să trăiți o astfel de clipă, opriți-vă! Deschideți-vă mintea, savurați, fiți prezenți...". Astfel se creează o mică breșă, o mică porozitate între, pe de o parte, măruntа noastră lume obișnuită (unde totul este logic, previzibil, explicabil) și, pe de altă parte, misterul reprezentat de faptul că suntem vii și

conștienți, într-un mediu pe care credem că-l înțelegem, dar care ne depășește. Și, dacă repetăm exercițiile de meditație, fie într-un context budist, fie într-unul psihologic, vom avea tot mai multe clipe de porozitate, de acces spre această natură profundă...

MATTHIEU: Mama mea vorbește despre lumina care străbate prin fisurile dintr-un zid.

CHRISTOPHE: Mama ta a avut dintotdeauna un fel anume, poetic, de a vorbi despre psihologie! După fiecare întâlnire cu dânsa, mai rămân cu câte o frază asupra căreia să meditez! Definind fragilitățile noastre ca pe niște lumini lămuritoare, a creat o imagine care demonstrează cât de mică este distanța dintre forța noastră și slăbiciunile noastre, și că resursele noastre nu sunt niciodată prea departe de suferințe... Și nu vorbim aici doar de o simplă metaforă reconfortantă: aceste fraze scurte nu sunt „iluzii călduțe", ci adevăruri. A căror influență nu o înțelegem exact decât cu trecerea timpului...

Pentru a reveni la discuția noastră despre natura profundă, cum să-i ieșim în întâmpinare? Mergem în întâmpinarea acestei naturi, îi permitem să ne atingă. Probabil inspirându-ne din geotermie: săpăm sub o casă pentru a profita de căldura oferită de subsol, de căldura straturilor adânci ale Pământului. Este o resursă nesfârșită de căldură, prezentă potențial sub picioarele noastre, dar numai cei care au făcut efortul să foreze pot să beneficieze de ea... Câteodată am senzația că meditația este pentru mintea noastră ceea ce este geotermia (sau ar putea fi, într-o lume ecologică ideală!) pentru casa noastră: un foraj către străfundurile noastre, prin care ne conectăm cu resursele veșnic prezente, dar ascunse și puțin accesibile, dacă nu facem un minim efort.

MATTHIEU: Suntem asemeni săracului care nu știe că are sub casă o comoară. El e și bogat, și sărac în același timp; bogat pentru că acea comoară îi aparține, și sărac, pentru că nu știe că o are.

ALEXANDRE: În *Zadig,* Voltaire ne spune povestea unui ermit care, în momentul în care își ia rămas-bun, dă foc la casa gazdei sale, în semn de mulțumire. Sub dărâmături se găsea o comoară imensă. Adolescent fiind, când am descoperit această poveste, am simțit o miniiluminare, o revelație, de-a dreptul. În spatele loviturilor sorții, a handicapului, a nenorocului de fiecare zi, se puteau ascunde — Voltaire este cel care o spune — o învățătură, o bogăție, un dar uimitor. Magnifică invitație să vedem adversitatea, greutățile, obstacolele, ca pe cele mai bune ocazii să degajăm terenul, să renunțăm la iluzii și să coborâm tot mai mult spre comoara care sălășluiește în străfunduri, fără să cădem într-un fel de omagiere a durerii.

CHRISTOPHE: Este o cale de schimbare psihologică pe care trebuie să o explorăm mai mult noi, psihoterapeuții. Și totuși, nu seamănă întru totul cu ceea ce propun multe dintre terapiile tradiționale, care ne încurajează să forăm, să investigăm până în profunzime problemele, examinându-ne fără încetare trecutul și buricul — ceea ce este de multe ori interesant, dar nu și fructuos. Aici este vorba să coborâm în adâncul propriei condiții umane, dar într-o stare mentală total diferită: să renunțăm la orice pretenție de control și dominare, să ne detașăm și să avem încredere, să ne despuiem de certitudini și să ne străduim doar să observăm și să experimentăm.

Am câteodată impresia că în astfel de momente totul se petrece ca și când am trece din mica noastră grădină într-un spațiu natural vast: în grădina noastră ne putem simți foarte bine, dar totul se află sub controlul nostru și ne este la îndemână. În natură se află aceleași ingrediente, dar nelimitat; nu avem nimic de controlat, nimic de posedat, nimic de obținut. Antrenamentul minții este un fel de grădinărit — facem ce putem cu experiențele pe care le trăim și cu ceea ce suntem. Și din când în când apare un decalaj, pentru că avem câte o trăire intensă sau te miri de ce. Acest decalaj ne deschide ochii asupra faptului că natura profundă a minții

noastre, a ființei noastre, a sufletului nostru — nu știu care este cuvântul potrivit — ni se dezvăluie o clipă. Trecem din mica noastră grădină în lumea cea vastă și suntem, concomitent, pe vârful unui munte, în inima unei păduri și în mijlocul întinselor preerii...

Categoric ne simțim mai liberi în vastitatea naturii decât într-o grădină mică. Un spațiu limitat poate să ne inspire o oarecare libertate și avem nevoie, în mod curent, de acest gen de senzație. Dar adevărata libertate este dincolo de asta, ea presupune să renunțăm la dorința de a controla și de a poseda, ea emană dintr-o detașare care poate părea angoasantă câteodată. De unde și importanța acestor momente speciale; or fi fiind momentele în care ne descoperim natura profundă?

TRUSA DE UNELTE PENTRU A NE DESCHIDE SPRE NATURA NOASTRĂ PROFUNDĂ

MATTHIEU

- *Să ne păstrăm mintea deschisă:* Să trăim momentele-cheie ale vieții cu mintea deschisă, ca să primim evantaiul de posibilități constructive atât pentru noi înșine, cât și pentru alții.
- *Să știm să discernem:* Să lăsăm să se ridice la suprafață, din adâncul conștiinței, ceea ce contează cu adevărat.
- *Să avem încredere:* Orice s-ar întâmpla, să știm folosi circumstanțele adverse ca pe niște catalizatori ai progresului pe drumul spiritual și să fim mai binevoitori cu cei care ne înconjoară.
- *Spațiul interdependenței:* Să repoziționăm evenimentele care ne afectează în contextul mult mai vast al interdependenței dintre toate ființele care, asemenea nouă, trec în viață prin nenumărate bucurii și suferințe.

ALEXANDRE

- *Să contemplăm micul personaj pe care-l interpretăm cât e ziua de lungă,* să luăm aminte la etichetele și funcțiile care ne ajută să ne definim, să ne examinăm armura, costumul pe care-l purtăm de dimineața până seara, pentru a avea curajul să pășim goi spre întâlnirea cu adâncul ființei noastre.
- *Să conștientizăm importanța educației,* a masei de prejudecăți, a tonelor de iluzii care s-au interpus între noi și realitate. Să reperăm acest strat artificial ca să primim cotidianul așa cum ni se

oferă el, fără intervenția egoului, a conceptelor și a miilor de așteptări care ne configurează lumea.

- *Să descoperim dorințele profunde, aspirațiile intime pe care le găzduim.* Ce așteptăm de la viață? După ce alergăm cu atâta aviditate?
- *Să acceptăm lipsa de control, să ne delocalizăm.* Egoul își apără cu înverșunare teritoriul. Stabilește limite și delimitează lumea. Cu mofturile și cu capriciile lui, ne izolează, ne limitează la singurătate, ne îndepărtează. Dacă ne deschidem sufletul, dacă depășim frontierele îngustei noastre individualități, înseamnă că avem curajul să ne aruncăm în gol, să înotăm pe deplin liberi.

CHRISTOPHE

- *Să ne descoperim resursele interioare*: Această „natură profundă", despre care tocmai am vorbit, nu este o simplă dezbatere teoretică, ci o problemă de ordin practic! Să ne străduim să nu uităm niciodată de toate forțele și resursele pe care le avem în noi. Nu este o iluzie: așa este construită mintea noastră, încât adesea ne subevaluăm capacitățile lăuntrice, atunci când e vorba de înfruntarea adversităților. Și apoi, mai sunt forțele și resursele care ne înconjoară: ajutorul și inspirația pe care ni le pot aduce alții. Suntem mult mai bine echipați decât am crede... Dar pentru a avea acces la aceste resurse externe și interne, cel mai bine este să nu ne închidem în noi, să nu ne repliem asupra fricilor și amărăciunilor, asupra certitudinilor noastre, fie ele pozitive sau negative.
- *Și dacă nu se întâmplă nimic?* Și dacă nu primim niciun semn tangibil de la viață, dacă natura noastră profundă nu se manifestă? Ei bine, nu este grav! Ea este aici oricum. Să nu uităm să trăim, să acționăm, să iubim, să muncim, să ne bucurăm și să-i ajutăm pe ceilalți, cât putem mai bine. Și să continuăm să fim receptivi la această parte profundă și universală pe care toți și toate o purtăm în noi.

„Matthieu: Se povestește că marele înțelept tibetan Drukpa Kunley, care a trăit câțiva ani în regatul Bhutan, a fost invitat să facă urări de bun augur locuitorilor unei case. El a spus: «Bunicii mor, părinții mor, copiii mor». Declarația a fost primită cu o liniște respectuoasă, dar puțin jenată. După câteva clipe, maestrul a explicat: «Și, dacă mor în această ordine, nu va fi nicio dramă sfâșietoare în familia voastră».

Alexandre: Deci... Ce ne-am putea dori cel mai mult este: «Matthieu moare, Christophe moare, Alexandre moare!»... Ce bine am ieșit!

Matthieu: Bineînțeles că Alexandre este comic... Fiind cel mai tânăr, iese cel mai bine."

Matthieu și Alexandre

17
ÎN FAȚA MORȚII

CHRISTOPHE: Îmi place mult povestea asta care prezintă moartea ca pe un fenomen natural și logic. Doar când apare prea timpuriu, moartea devine ceva anormal și extrem de dureros: ceea ce ne mișcă nu este apariția în sine a morții, ci sentimentul că vine prea repede raportat la pofta noastră de viață, la toate lucrurile pe care simțim că mai trebuie să le facem și să le trăim. Și de aceea avem nevoie întotdeauna de consolare în fața morții. Arnaud Desjardins spunea că în inconștientul nostru occidental, moartea ne sperie pentru că ni se pare că este o negare a vieții: asociem moartea și viața într-un cuplu antagonist. Dar, în anumite culturi, mai ales în cele orientale, când este vorba despre moarte, se scoate la înaintare un alt contrariu: nașterea. În loc să perceapă moartea ca fiind opusul vieții, orientalii o iau ca fiind opusul nașterii sau ca pe un răspuns la naștere. Un prim beneficiu al acestei viziuni este că ne face să percepem moartea ca pe o trecere, și nu ca pe o stare. Chiar dacă nu știm prea clar spre ce duce această trecere...

Un spațiu privilegiat al detașării

MATTHIEU: Și fără să considerăm moartea ca o trecere, o viziune sănătoasă asupra ei ne face să înțelegem, în adâncurile noastre cele mai profunde, că este inevitabilă și că nu știm când vine. Dacă acceptăm această evidență, vom ști să-i dăm fiecărei clipe care trece întreaga sa valoare, chiar dacă această clipă constă din a nu

face nimic sau din a privi păsările zburătăcind în jurul unui pom înflorit. Această conștientizare nu are nimic morbid: ea ne ajută să trăim mai bine și să nu mai risipim timpul ca pe o pulbere de aur, care ni se scurge printre degete. Să fim suficient de înțelepți încât să recunoaștem valoarea inestimabilă a fiecărei clipe din viață și să decidem să o folosim cât se poate mai bine, spre propriul nostru beneficiu și spre beneficiul altora. Seneca spunea: „Problema nu e că am avea prea puțin timp, ci că pierdem foarte mult timp". Să spulberăm iluzia că avem „toată viața în față". Să nu ne amăgim că moartea nu se apropie inevitabil. Din vremuri imemoriale nu s-a auzit vreodată să fi scăpat cineva de moarte. Dacă ne ridicăm împotriva acestei stări de fapt sau dacă încercăm s-o ignorăm, n-am pornit pe drumul bun.

Christophe vorbea despre contrastul cu nașterea. Ea este într-adevăr primul semn care indică faptul că suntem muritori. Încă de la naștere, fiecare clipă ne apropie de moarte. Se spune că, dintre toate învățăturile lui Buddha, cele care scot în evidență aspectul trecător al fiecărui lucru se aseamănă cu urma lăsată de piciorul unui elefant în pădure: cea mai mare dintre toate urmele. Reflecția asupra morții și asupra vremelniciei noastre este, într-adevăr, cea care ne îndreaptă cu tărie spre practica spirituală și ne incită să extragem chintesența vieții, în loc să o risipim în trivialități.

Dilgo Khyentse Rinpoche ne mai spunea și povestea unui înțelept de la începutul secolului al XX-lea, un yoghin căsătorit cu o femeie, pe nume Apu, de care era foarte apropiat. „Dacă piere Apou, eu nu mai rămân multă vreme pe lume", spunea el din când în când. Într-o zi, în timp ce era plecat, Apou a murit. Când el a ajuns acasă, discipolii nu au avut curajul să-i dea vestea. În cele din urmă, făcându-și curaj, aceștia i-au spus maestrului: „Trebuie să vă dăm o veste foarte rea: a murit Apou". Maestrul i-a privit câteva clipe cu o expresie de compătimire și apoi le-a spus: „De ce sunteți așa de uimiți? Nu ați înțeles învățăturile pe care vi le-am dat despre vremelnicie și despre fragilitatea vieții omului?" Când te ciocnești

de realitatea dură, e cel mai bine să fii pe deplin conștient de ea, ca să nu suferi un șoc.

Aveam un amic care lucra pentru Air India la aeroportul din Delhi. Era un sikh, cu turban și cu o barbă albă frumoasă, pe care l-am întâlnit din întâmplare în aeroport. De fiecare dată când treceam pe acolo îl sunam și stăteam la o ceașcă de ceai până să vină avionul. Discutam adesea filosofie și reluam conversația de unde o lăsasem la întâlnirea precedentă. Într-o zi a apărut cu un aer grav și mi-a spus: „Lumea este nedreaptă și nu reușesc să o accept. Tatăl meu, care era un om extrem de bun, a murit. Nu pot să înțeleg asta". Neștiind cum să-l ajut, m-am gândit să îi povestesc această anecdotă din viața lui Buddha. Într-o zi, o femeie care tocmai își pierduse copilul a venit la Buddha și i-a spus, disperată: „Sunteți Iluminatul, vă rog, readuceți-mi copilul la viață!" După ce a primit-o cu bunătate, Buddha i-a spus: „Pentru asta am nevoie de cenușă și de boabe de muștar dintr-o casă din sat unde nu a murit nimeni". Femeia a mers din casă în casă, apoi a revenit seara și i-a spus lui Buddha: „Am înțeles că nimeni nu scapă de moarte și că ea face parte din viață".

ALEXANDRE: Cum să trăim măcar un pic destinși cu această enormă sabie a lui Damocles bălăngănindu-se deasupra capetelor noastre? Unde să găsim un minut de răgaz când știm că, dintr-o clipă în alta, firul zilelor noastre se poate întrerupe brusc? Cum să ne obișnuim cu ideea că vom muri cu toții, fără să cădem brusc în întuneric, în descurajare, și cum să facem să ne dedicăm trup și suflet acestei vieți splendide, tragice și efemere? Frica de a cădea învins, de a pierde pe cineva apropiat, de a suferi: aici e de lucru! Atâta vreme cât problema nu este măcar un pic atenuată, rămânem într-o stare permanentă de alarmă, care ne tot cicălește. Spațiu privilegiat al detașării, al abandonului de sine, sentimentul acut că în cele din urmă nu suntem la cârma destinului nostru, că nu noi suntem comandanții navei, că suntem cu toții îmbarcați într-un tren care ne duce în neant, dacă nu spre Dumnezeu, asta chiar are

de ce să ne dea fiori. Și ce ar fi dacă am zăbovi puțin față în față cu această frică mută? E de neimaginat ce suntem în stare să facem ca să fugim de această evidență, cum putem lupta împotriva ineluctabilului, câte baraje încercăm să ridicăm împotriva a ceea ce, mai devreme sau mai târziu, se va întâmpla cu siguranță.

Provocarea este să avem curajul să adoptăm o luciditate veselă, capabilă să ne bucure inima și să ne facă să iubim această viață efemeră și fragilă. Dar egoul se luptă cu tărie, nu suportă nicicum ideea că va pieri; se agață, rezistă. Poate că de aici apare riscul mare de a ne epuiza. Eul crapă de frică la ideea propriei nimiciri deși, după cum spune Nietzsche, ar trebui să se bucure și să accepte fără rezerve această lume, care cuprinde propria ei anihilare. Philodemus face lumină: „Să îmbrățișezi fiecare moment ce se adaugă timpului, să-i recunoști întreaga valoare, căci vine ca o șansă minunată și incredibilă". Celor care îi cereau lui Augustin minuni, semne, sfântul le reamintea că adevăratul miracol se găsește în cotidian: să te trezești dimineața, să deschizi ochii spre o lume extraordinară, să fii primit în această imensă umanitate... Mi se pare că în spatele fricii de moarte se poate ascunde temerea că nu vom fi avut parte de viață destul de mult. „A murit prea tânăr..." Cel mai bun antidot nu ar fi, oare, să învățăm să deschidem brațele, să primim fiecare clipă ca pe un dar, fără această voracitate și mentalitate de bancher, care vrea să tezaurizeze și să speculeze, care nu urmărește decât să acumuleze, să adune, să strângă? Dar totul pare să se opună acestei libertăți interioare: frica, instinctul de conservare, atașamentul frenetic față de această individualitate imperfectă, paralizia în fața vidului, a neantului...

Un amic de-al meu, cioclu de meserie, a făcut mult ca să mă ajute să accept acest orizont incontestabil. Văzându-l așa de generos, atât de luminos în meseria lui — ceea ce nu împiedică o anumită gravitate —, văzându-l cum are grijă de defuncți, toate acestea m-au reconciliat puțin cu perspectiva că, mai devreme sau mai târziu, cu toții vom avea dreptul la un asemenea tratament. De îndată ce mă iau puțin cam prea în serios, până în punctul de a dori cu orice

preț nemurirea, îmi sună imediat în urechi replica supercultă din filmul mitic al lui G. Lautner, *Tontons flingueurs (Unchiașii pistolari)*. Pertinența sa metafizică mă copleșește imediat: „Deci doarme, prostovanul? Las' c-o să doarmă și mai bine după ce încasează asta în mutră! O să audă îngerii cântând, caraghiosu' de Montauban... Îl trimit direct la sursă... Unde stau pe veci toți fălosii..."

Să ne gândim la moarte ca să iubim viața

MATTHIEU: Un practicant budist trebuie să se întrebe în fiecare seară: „Zorile sau moartea, care va veni mai întâi?" Marele înțelept Nagarjuna spunea că ar trebui să fim încântați la fiecare expirație de faptul că putem inspira din nou. Asta nu înseamnă că trebuie să ne lovim în piept ziua întreagă, lamentându-ne: „Voi muri, voi muri!" Trebuie pur și simplu să-i acordăm timpului adevărata lui valoare, folosindu-l ca să progresăm spre eliberarea de suferințe. Cu toate astea, nu trebuie să fim obsedați de ideea că trebuie să facem cât mai multe lucruri într-un timp cât mai scurt posibil. Ceea ce contează este să trăim din plin fiecare clipă de viață, inclusiv atunci când nu facem nimic. Dacă mai aveți doar câteva zile de trăit, nu veți sta să cârpiți șosete. Veți prefera să vă petreceți timpul cu cei dragi, să fiți buni cu ei și să vă reculegeți în adâncul vostru cel mai intim. Este un spectacol trist să-i vezi pe cei care, la apropierea morții, se ceartă cu familia lor, seamănă discordie între moștenitori, se agață de proprietăți și părăsesc această viață în dușmănie și avariție.

CHRISTOPHE: „Zorile sau moartea, care va veni mai întâi?": această întrebare are o forță incredibilă! Ne aduce aminte că moartea nu poate fi planificată, că poate surveni în orice clipă. Scopul nu este să ne aducă aminte de ceva angoasant, așa pur și simplu, numai ca să ne întristeze sau să ne înspăimânte; scopul este să ne mobilizeze să trăim mai bine, să nu rămânem focalizați pe ideea dispariției noastre, și nici să nu încercăm să o evităm. În

una dintre cele mai frumoase melodii ale sale, *Le Testament (Testamentul)*, Georges Brassens spune același lucru, în felul lui: „Este încă în picioare stejarul sau bradul coșciugului meu?" Într-o zi, cu siguranță, voi muri. Copacul care va furniza scândurile pentru sicriul meu este oare deja tăiat? Este deja transformat în scânduri de către tâmplar? Mă așteaptă la vânzătorul de sicrie? Trebuie să trăim cu asta. Și să trăim cu bucurie.

Ce spui tu despre acceptarea morții, Matthieu, este un adevăr fundamental și universal, dar când este vorba despre consolare am impresia că sunt mai multe variante. Dacă moartea este un deznodământ „normal" (ca în cazul dispariției părinților înaintea copiilor), morțile premature (ca cele ale copiilor înaintea părinților) ne par, în schimb, mult mai șocante. Pierderea părinților ne pune în situația de a accepta ceea ce se numește „cursul lucrurilor": ce-i vechi dispare înaintea a ceea ce este nou. Dar atunci când moartea nu se supune acestui curs al lucrurilor, ceva în noi se revoltă: nu trebuie să trecem doar peste tristețe, ci trebuie să depășim și furia, faptul că nu înțelegem. Și mă întreb dacă îi putem consola la fel pe cei care se confruntă cu aceste situații diferite de doliu sau, dacă nu cumva, trebuie să ne adaptăm discursul în funcție de situație?

MATTHIEU: Dacă acceptăm că moartea este inevitabilă, atunci automat vom aprecia mai mult viața. Este atât de valoroasă! Este absolut legitim să facem tot posibilul ca să evităm o moarte prematură. Și, în plus, nu-i vom consola la fel pe cei care și-au pierdut un părinte centenar și pe cei care tocmai și-au pierdut copilul. În primul caz, consolarea ar trebui să-i inspire pe supraviețuitori să celebreze calitățile și realizările celui sau celei care a dispărut, și să evoce momentele de calitate trăite împreună. În cazul unei morți premature putem să aducem un omagiu memoriei ființei dragi cu o bunăvoință și o compasiune sporite, și cu dorința intensă de a ne pune în slujba altora. O prietenă care și-a pierdut fiul artist a înființat o școală unde dascălii pun accent pe creativitate, pe expresia artistică și pe o legătură armonioasă cu natura și cu animalele.

În ceea ce ne privește, este de dorit să ne familiarizăm cu ideea vremelniciei și a morții, ca să nu suferim un șoc atunci când survine, și ca să o putem trăi cu seninătate. Pentru aceasta, este important să înțelegem că, dacă moartea este sigură, momentul apariției ei este imprevizibil: orice cauză a vieții se poate transforma într-o cauză a morții. Majoritatea activităților cărora ne dedicăm zilnic — munca, hrana, sportul, călătoriile sau distracțiile — pot să aibă o turnură nedorită și să ducă la moarte. Contează, deci, să nu devalorizăm timpul de care dispunem și să extragem chintesența din viață. Altfel, dacă uităm că suntem muritori, uităm că suntem în viață.

ALEXANDRE: Și dacă moartea ar căpăta o virtute pedagogică? Să ne învețe despre adevărata viață, să ne dezvăluie că, la limită, a-ți da sufletul înseamnă să te extragi din propria individualitate, din propriile opinii, credințe, poate din propriile pasiuni triste, și să îți iei zborul. Dacă ne-ar face să recunoaștem, după cum subliniază Schopenhauer, că viața pe care o avem și care depășește, încă de departe, frontierele micului nostru eu, va continua altfel după ce ne vom fi dat ultima suflare? Max Frisch respinge tot ce-i serios, toată morga care poate întina subiectul. În *Questionnaires (Chestionare)*, pare că ne întreabă, într-o doară, cine va muri, cine se teme că va claca. „V-ați gândit deja că veți muri, și la ce v-ați gândit atunci? — ne întreabă autorul —: a. la ce lăsați în urmă?; b. la situația internațională?; c. la un peisaj?; d. că totul a fost în van?; e. la lucrurile care nu se vor realiza niciodată fără voi?; f. la dezordinea din sertare?" În spatele notei umoristice se ascunde o învățătură clarificatoare: de unde vine teama mea de moarte? Care este părerea mea despre moarte și cine va muri într-adevăr?

Dacă ne punem în postura defunctului, cum a arătat Epicur, nu este nicio pierdere, nicio tristețe, zero regrete. Cel dispărut nu mai este, el nu ar avea cum să deplângă o viață încheiată prematur. Eul este cel care face mereu proiecții, care vizează nemurirea, care tremură pentru acea moarte pe care el nu o va trăi niciodată (căci mortul nu mai este „eu"). Pe hârtie, argumentul pare foarte solid:

moartea este stingerea focurilor, așa că frica, lipsurile, insatisfacția, orice conștiință de sine vor fi fum odată cu cadavrul. Și, totuși, cel mai abil raționament nu înlătură teama că totul se pierde. Mi-aș putea, pur și simplu, imagina o lume fără mine? Cum să găsesc echilibrul perfect: să savurez existența, să mă dăruiesc fără să mă agăț de ideea perpetuării modestei mele individualități?

CHRISTOPHE: Pentru a evita prăbușirea în gol, un acrobat pe coardă rigidă nu trebuie să uite niciodată că este în pericol, dar nu trebuie nici să se focalizeze pe riscul de a cădea. Așa este și cu noi, cei care suntem în viață: nu trebuie să uităm niciodată că moartea este posibilă în orice clipă, dar să nu ne focalizăm niciodată pe această idee... O altă întrebare pe care mi-o pun se referă la educația și familiarizarea cu moartea. Nimic, absolut nimic, în modul nostru de viață occidental, nu ne pregătește pentru a înfrunta această idee. Și, nefiind pregătiți, totul devine extrem de angoasant pentru cei mai mulți. Problema nu este *moartea* în sine, căci este vorba despre o stare total necunoscută nouă, ci *ideea de moarte*, de trecere de la viață la moarte și chiar de încetare a vieții. Acesta-i punctul central: teama de a ne pierde viața, de a pierde tot ce iubim, toate cele de care suntem legați, prin plăcere, fericire, iubire. Sfâșietoare despărțire, totuși!

ALEXANDRE: După declinul religiilor, omul este descoperit, dezarmat în fața perspectivei propriului său sfârșit. Din punct de vedere materialist, viața riscă să pară un fel de supermarket imens, de care trebuie să profităm cu orice preț înainte să se termine reducerile. Dar când încep să se stingă luminile, unde vom găsi consolare? Spre ce, spre cine să ne îndreptăm privirea? Tocmai la mijloc, între negare și obsesie, putem construi un raport mai liber, mai lejer cu mortalitatea noastră. Fără să cădem în paranoia, merită, poate, efortul să ne administrăm un remediu, în doze homeopatice.

Dar există într-adevăr practici, exerciții spirituale, care să-i ușureze viața celui care se teme să dea ortul popii? De ce n-am

pleca urechea la stoici, care ne recomandau să acționăm, să vorbim, să gândim ca și când am putea părăsi viața de îndată? Aici gravitatea ne îndeamnă să profităm, cu curaj, de o anume veselie, fără să ne mai pierdem în tristețe, în reproșuri, în critică. Din moment ce vom trece cu toții prin asta, la ce bun să hrănim o stare de sobrietate, sau gustul pentru răzbunare? În mănunchiul de zile care ne este dat, de ce ne-am trage singuri un glonț în picior și de ce să pierdem timpul atât de prețios cu dușmănii, resentimente, cu ură și furie? Nu trebuie, nici mai mult, nici mai puțin, decât să cădem la pace cu ideea propriului nostru sfârșit, să ne familiarizăm cu propria noastră neputință.

Și mucalitul de Max Frisch vine cu întrebarea: „Dacă vi se întâmplă pur și simplu să vă imaginați că nu v-ați fi născut, vă neliniștește această idee?" Păi da, a fost o vreme când nu eram nici măcar un praf de stele și va veni o vreme când vom fi... nu se știe ce. Dar dacă finitudinea noastră ne-ar putea ajuta să ne scuturăm de miile de exigențe, pe care ni le punem singuri pe umeri? Nu suntem nici Dumnezeu, nici buricul pământului, și putem doar experimenta bucuria, dăruirea de sine și generozitatea, ca simpli trecători într-o lume efemeră.

CHRISTOPHE: De la Buddha și de la filosofii stoici până la Max Frisch și la alți autori contemporani, scrierile și reflecțiile ne sar în ajutor, ca să ne domesticim, sau măcar să depășim fricile legate de moarte. Și atunci, cum se explică faptul că nicio societate nu a decis să promoveze o educație pentru ideea că vom muri, că oamenii pe care-i iubim vor muri, pentru ca să învățăm să iubim mai mult viața?

ALEXANDRE: La Seul am auzit vorbindu-se despre „funeral parties" („petreceri de funeralii"). Se pare că există firme care organizează astfel de petreceri, la care clientul își sărbătorește propria înmormântare. Lungit într-un sicriu, bucuros să asculte predica preotului și discursurile celor apropiați, cel în cauză poate, cu

această ocazie, să se familiarizeze cu ideea că și el va sfârși între patru scânduri. Conform organizatorilor, exercițiul nu ar avea nimic macabru. El ne-ar invita să relativizăm greutățile, să simțim toată dragostea din jur și să luăm în considerare ceea ce este, cu adevărat, scump și valoros în viață. Nu știu dacă acest demers își are originile în folclor, în marketing sau dacă se înscrie într-un itinerariu spiritual.

CHRISTOPHE: E ciudat, pentru că împăratul Austriei și regele Spaniei, Carol Quintul, a făcut la fel: când a abdicat și s-a retras la o mănăstire, pentru a-și încheia viața în rugăciune, a organizat o repetiție generală a înmormântării lui, așezându-se în sicriu și fiind martor la toată ceremonia. Dorea să fie pregătit și să pună totul la punct, atât în jur, cât și în interiorul său, înainte de a pleca.

ALEXANDRE: Rămâne marea întrebare: cum să integrăm tragicul în cotidian? Cum să trăim moartea, dacă pot spune așa, în solidaritate, în comuniune cu ceilalți? Un prieten mi-a povestit că, atunci când unul dintre apropiații lui a fost lovit de o boală care nu-i mai lăsa decât câteva luni de trăit, și-a adunat toate cunoștințele, familia, la o masă mare pentru a avea o imagine asupra săptămânilor ce urmau, dar, mai ales, pentru a asculta și a împărtăși nevoile fiecăruia, pentru a-și spune fricile, îndoielile, fără tabuuri și fără rezerve. Când voi simți că se apropie, și pentru mine, marea încercare, aș vrea să recurg la acest expedient fabulos, la asemenea *banchete pentru loviturile puternice*: să ne adunăm, să ne unim, să reperăm resursele fiecăruia, să ne deschidem rănile, să exprimăm tot ce nu am spus până atunci și să înaintăm împreună în prezent. Dar vă asigur că nu este deloc nevoie să ajungem la chestiunea morții ca să ne oferim câteva banchete solidare, unde să strângem legăturile și să creștem fericiți împreună.

CHRISTOPHE: Poate părea șocant, dar este important. Când mi-am pierdut cel mai bun prieten, în perioada de rezidențiat de

la Toulouse, după înmormântare s-a dat o masă în casa părinților lui, la care au venit familia și prietenii. Toată lumea era distrusă, dar încetișor viața a reapărut în inimile noastre, grație bunăvoinței comune și sentimentului împărtășit despre fragilitatea noastră umană, atât de evidentă în acea zi. Eram toți conștienți că, așteptând să ne vină rândul, trebuia să ne consolăm, să reîncepem să trăim fără a uita vreodată de moarte. Și acea masă de doliu, care mi se păruse, la început, deplasată, aproape obscenă, mi s-a revelat ca necesară și liniștitoare, pentru ca niciunul dintre noi să nu se retragă în colțul lui singur, disperat și înfricoșat.

Această coexistență a durerii inevitabile și a necesității fericirii mă fac să mă gândesc și la marea neînțelegere care afectează modul în care percepem psihologia pozitivă. Aspirația ei de a ne face viața mai frumoasă nu pornește dintr-o logică naivă, ci din una tragică. „Tragică" în sensul în care moartea — a noastră și a ființelor pe care le iubim — este inevitabilă. Dar, faptul că ea este chiar finalul, nu trebuie să ne împiedice să mai facem vreun efort — „nimic nu are sens, totul este absurd, din moment ce tot dispărem". Dimpotrivă, trebuie să fie o sursă suplimentară de motivație: „Din moment ce vom dispărea, ar fi și mai absurd ca, înainte de asta, să fi avut o viață tristă și goală". Bucuria contează tocmai pentru că vom muri, tocmai de aceea nu este un lux, ci o necesitate, un motor, o sursă de energie care să ne dea forța de a acționa, de a savura, de a face cât mai mult bine sau cât mai puțin rău posibil în jurul nostru.

Și, în cele din urmă, creierul nostru nu este oare obligat să funcționeze în acest fel, adică să ia în considerare inevitabilul, adversitatea sau inevitabila dimensiune tragică a vieții noastre, pentru a putea aprecia mai bine viața? De fapt, aceste atitudini care constau din dorința de a uita moartea, de a o considera ca pe un fel de scandal sau din speranța că vom mai ronțăi fără oprire ceva ani de viață în plus nu sunt contraproductive pentru fericirea noastră? Este o formulă repetată frecvent în medicină: noi, medicii, trebuie să ne înverșunăm să mai adăugăm niște ani vieții sau mai bine, să adăugăm viață anilor rămași?

Multe tradiții spirituale și filosofice se inspiră din această convingere. Dar, încă o dată, una dintre marile erori ale psihologiei pozitive și a modului în care este practicată constă în credința că trebuie să ne interesăm doar de latura facilă, luminoasă, agreabilă a vieții. Dimpotrivă, se pare că acceptând cu regularitate să ne întoarcem și spre aspectele întunecate, neliniștitoare, ne vom construi aptitudinea pentru fericire.

MATTHIEU: Mulți oameni înțeleg psihologia pozitivă greșit și își imaginează sau pretind că ea are rol de „pozitivizare" atunci când suntem atinși de un cancer sau când suntem loviți de orice altă tragedie. De fapt, nu e vorba să ne convingem să vedem sărăcia, boala, violența și alte forme de suferință într-o lumină plăcută. Ar fi o prostie. Și, cu atât mai puțin, este vorba de așa-zisa „gândire pozitivă" promovată de lucrările lipsite de orice fundament științific, cum ar fi *Secretul*, acea carte de dezvoltare spirituală care proclamă că este suficient să ne dorim ceva „pozitiv" cu putere, pentru ca acel ceva să se producă. Universul nu este la dispoziția capriciilor noastre.

Psihologia pozitivă, cea adevărată, ne arată că emoțiile pozitive, cum ar fi bucuria, recunoștința, încântarea, entuziasmul, inspirația și dragostea, sunt mult mai mult decât o simplă absență a emoțiilor negative. Bucuria, de exemplu, este mult mai mult decât lipsa tristeții. Această dimensiune este sursa unor satisfacții profunde și ne permite să ne consolidăm tăria sufletească, mai ales în privința apropierii morții. Nu este, deci, vorba să proclamăm: „Ce mișto, o să mor!", ci să abordăm moartea cu seninătate și cu sentimentul de plenitudine pe care ni-l conferă libertatea interioară. Această atitudine ne ferește să cădem în nihilism și în disperare. Nu avem libertatea de a scăpa de moarte, dar o avem pe aceea de a muri în pace.

CHRISTOPHE: Asta-mi aduce aminte de o experiență prin care am trecut la o întrunire despre îngrijirile paliative, la care am fost invitat să vorbesc despre meditație. Printre ceilalți participanți,

era un preot, care ne-a povestit o istorioară tulburătoare, din care reieșea cât de greu ne obișnuim cu apropierea morții, fie că e vorba de a noastră, fie de a altora, fie, mai ales, de cea a ființelor apropiate. Acest preot era în vizită la o femeie care suferea de un cancer generalizat și al cărei sfârșit se apropia fără nicio urmă de îndoială. Preotul s-a așezat lângă ea, pe marginea patului și i-a spus câteva vorbe blânde. Soțul era undeva, deoparte, pe un scaun, ascultând fără a participa la conversație. Femeia — care depășise deja mai multe cancere — i-a spus preotului: „Părinte, de data aceasta cred că voi muri...". Preotul a înțeles că nu mai era cazul să mimeze, să o consoleze sau să vorbească despre altceva. S-a aplecat încet către ea: „Vreți să vorbim despre asta?" Dar, în acel moment, soțul a sărit de pe scaun și s-a apropiat de soție, spunându-i vehement și angoasat: „Nu, nu vei muri!" Și totul s-a blocat. Preotul nu a îndrăznit să continue în această direcție, care-i părea soțului de nesuportat. Și nici femeia; s-a lăsat consolată fără a spune nimic. Toată lumea a renunțat să mai rostească adevărul. S-a vorbit despre alte cele. După două zile, ea a murit, fără să fi putut merge până la capătul angoaselor, fără să fi avut parte de o consolare adevărată, mai presus de cuvintele de mângâiere și fără cuvintele mincinoase de care avem toți nevoie, dar care nu sunt suficiente. Ea era pregătită, însă nu și soțul ei. El a ales pentru ea. E ceva rău? Cum am putea ști...

Discutând mai departe, preotul ne-a explicat că se simțea adesea, chiar și el, dezarmat în fața morții: „Cum nu sunt medic, nu le pot spune oamenilor: «Calmați-vă, vă voi alina, vă voi explica cum se va întâmpla totul...». Pentru că, deși sunt preot, n-o știu nici măcar eu! Am credință, dar nu m-a contactat niciodată Dumnezeu să îmi explice toate acestea în direct! Trebuie să mă descurc cu propriile convingeri, fără certitudini...".

Îmi amintesc cu cât nesaț îi sorbeam cuvintele. Îi admiram bunătatea și smerenia. Eram uimit de voluntarii și de cei care își însoțesc zilnic frații și surorile cu atâta omenie până la porțile morții, fără a ști vreodată ce se află după ele, spunându-și că, într-o zi, le va veni și lor rândul. Am plecat de la întâlnire într-o stare în

care nu mai știam de mine. Ploua, urma să mă ud leoarcă pe scuter, dar nu-mi păsa deloc. În acea după-amiază mi-a fost dat să fiu în preajma piscurilor și abisurilor, fusesem poftit să aud ceea ce nu se aude niciodată. Eram dat peste cap și copleșit. Vorbiserăm despre moarte toată ziua și în acel moment, fără să vreau, aveam gustul vieții în gură.

De la frică la acceptare

ALEXANDRE: Deși Montaigne ne spune că natura ne va informa pe loc asupra felului în care o să ne dăm sufletul, toată viața este sub imperiul așteptării acestei treceri, a acestei etape, a acestui sfârșit, probabil. Putem învăța să murim? În tradiția filosofică sunt cel puțin două școli mari. Mai întâi, stoicii și încă mulți alții care ne invită să nu scăpăm niciodată din vedere că vom pieri. Sarcina noastră este să dezamorsăm, trecând razant pe lângă ele, orice panică, frică, gânduri negre, pentru a atinge această libertate care-l determină pe Montaigne să spună: „Vreau să acționăm și să prelungim oficiile vieții atât cât putem; iar moartea să mă găsească plantându-mi varza, fără să-mi pese de moarte, și, cu atât mai puțin, de grădina mea imperfectă". Genial echilibru: să profiți la maximum de viață, să fii total implicat, să culegi bucuria chiar și din imperfecțiune și, în același timp, să respingi orice resemnare tristă. E un proces de învățare prin care îți însușești o detașare veselă, o atitudine pe care nu o poți obține printr-o simplă „ortopedie" a sufletului. Numai prin voință nu vom ajunge niciodată să acceptăm moartea și că murim. „Da"-ul pe care-l spunem țâșnește dintr-o inimă care iubește extrem de mult viața, toată viața, inclusiv caracterul ei efemer.

Mai este și Spinoza. În *Etica* el scrie: „Omul liber nu se gândește deloc la moarte, iar înțelepciunea lui este să mediteze asupra vieții, nu asupra morții". După autorul nostru, cel care pornește pe drumul libertății nu are cum să se încarce cu pasiuni triste și idei negre. Deci excludem ruminațiile și ne concentrăm pe progres, pe bucurie,

pe *conatus*, adică pe puterea noastră de a exista și de a acționa. Total pozitiv, el se dăruiește prezentului, eternității de aici și de acum.

Dar putem oare să alegem o anume abordare în detrimentul alteia? Putem decide într-o dimineață, la trezire, să nu mai vedem totul în negru și să alungăm această idee care ne stă în gât? În plus, față de întoarcerea de 180 de grade, mai trebuie să ne și descurcăm cu ce avem în dotare.

În budism se vorbește despre cele cinci reminiscențe. Aici gândul morții nu are nimic sinistru. De vreme ce „Matthieu moare, Christophe moare, Alexandre moare“, trebuie să ne bucurăm că suntem în viață, să avem curajul să adoptăm o atitudine jovială și dinamică, pentru ca să putem aluneca pe toboganul vieții. Lupta împotriva inexorabilului ne lasă epuizați și ne transformă, probabil, în morți înainte vreme, sau, în orice caz, în niște bolnavi cronici plini de dureri, în niște mari nemulțumiți, din păcate. Discipolul este invitat să nu uite că: 1. *Suferința este inevitabilă* — orice aș face, voi suferi; 2. *Bătrânețea este inevitabilă* — de vreau sau nu, *mă voi ramoli*; 3. *Boala este inevitabilă* — degeaba mă feresc de mușcăturile jivinelor turbate din lumea asta, degeaba fug până și de cel mai mic virus, că tot voi contracta boli; 4. *Moartea este inevitabilă* — nu am nicio scăpare, într-o zi sau alta voi sfârși în moarte; 5. *Despărțirea de ființele dragi este inevitabilă* — este tragică, dar orice viață se confruntă cu doliul, cu despărțirea.

Aceste aduceri aminte nu au nimic deprimant. Dimpotrivă, ele eliberează calea, curăță terenul și anihilează speranțele deșarte. Ne eliberează de zbaterile inutile, ne descarcă de o greutate imensă și ne conduc, probabil, spre o acceptare fericită. Fără să fiu în starea de negare, cunosc regulile jocului, legile ontologice, natura realității. Și, asemenea jucătorului de șah care excelează în arta cu care-și construiește victoria chiar în cadrul regulilor constrângătoare ale jocului, pot să deschid calea spre libertate, spre pace, chiar în miezul acestei lumi haotice, unde moartea dă târcoale și unde planează atâtea pericole. Da, poate că nu am de trăit decât o zi, două luni, zece ani. Da, asemenea tuturor apropiaților mei și asemenea

tuturor ființelor vii, voi îngroșa rândurile cadavrelor. Atunci, la ce bun să mă îngrijorez pentru tot felul de probleme secundare, pentru privirea altuia, pentru lumea materială... Prizonier al obsesiei morții, omul își interzice bucuria de a trăi. Ca adolescent, prima dată când am fost într-o discotecă, spectacolul mi-a tăiat respirația. Uitându-mă la cei care cântau și dansau pe ring, îmi imaginam scheletele lor, asistând astfel, la un dans aproape macabru.

Între negare și obsesie, se poate trăi și muri cu artă. Și aici, poate străluci din nou solidaritatea. Prietenul meu de la pompe funebre constată că mulți bărbați și femei mor în completă izolare și că se fac tot mai puține ceremonii de despărțire față de defuncți. În plină disperare, suntem tentați să expediem aceste ritualuri care, cu siguranță, sunt făcute pentru a aduce alinare, consolare, susținere. Matthieu, vorbeai ieri despre o incinerare din Nepal...

MATTHIEU: Adesea se spune despre cineva cu o mină foarte serioasă că are un „aer de înmormântare". În Occident, în zilele noastre, moartea este ascunsă, nebăgată în seamă, sterilizată. Cum nimic nu poate remedia această scadență inevitabilă, preferăm să scoatem moartea din sfera conștiinței. De aceea, atunci când survine, ne șochează mai tare, pentru că ne găsește nepregătiți.

Nu cu mult timp în urmă, se murea în familie alături de prietenii apropiați, ceea ce le permitea inclusiv copiilor să vadă moartea ca o parte integrantă a vieții. În cultura budistă, dacă un maestru spiritual este la căpătâiul muribundului, cel din urmă moare, în general, în pace, iar apropiații lui se simt consolați. Mai mult decât atât, dacă muribundul este, el însuși, un practicant experimentat, nici nu-și mai fac mari griji pentru el. Budiștii tibetani sau cei din Bhutan fac, de obicei, ceremonii mărețe, care se încheie cu o incinerare. Se invită, pe cât posibil, zeci de călugări și de călugărițe, precum și maeștri spirituali. După cum îi spuneam lui Alexandre, este un lucru obișnuit să vezi oamenii venind de la o incinerare, spunând: „A fost bine!" Ambasadorul Statelor Unite în Nepal mi-a mărturisit, după incinerarea unei prietene călugărițe americance

decedate la Katmandu, că nu participase niciodată la o înmormântare mai senină: „Seamănă mai mult cu o sărbătoare decât cu un serviciu funerar". Este adevărat că, în cultura budistă, moartea este o trecere, iar rugăciunile unui maestru spiritual îndrumă conștiința defunctului spre o renaștere în timpul căreia el sau ea va putea progresa către Trezire.

Un practicant va face tot ce poate mai bine ca să se apropie de Trezire, de starea de Buddha. Dar depune și jurământul că va urma această cale în tot restul vieții sale. Cine ar vrea să trăiască veșnic? Problema transumanismului, o concepție la modă despre care am vorbit în partea anterioară, este că folosește aproape întotdeauna o viziune individualistă și narcisistă, una care speră să răsfețe egoul secole la rândul. Feriți-vă, vă rog, să fiți egoiști și țâfnoși mii de ani! Dacă asta înseamnă să jucați cinci sute de ani în șir jocuri video, să fiți martorul realegerii lui Donald Trump pentru a trei suta oară și să asistați la cel de al cincizeci de miilea gol al lui Lionel Messi... Ce basme!

Cine nu și-ar dori, desigur, să evite o moarte prematură și să trăiască ani mulți, pentru a realiza multe lucruri minunate pentru ceilalți? Și, să nu uităm, că savurarea valorii inestimabile a fiecărei clipe este fundamental legată de caracterul efemer al vieții noastre. Tocmai pentru că nu durează, trebuie să ne străduim să-i extragem chintesența și să evităm să o risipim în van. În orice caz, nu putem scăpa de vremelnicia care există în orice și peste tot: nimic din univers nu rămâne identic cu sine însuși, nici două clipe la rând. După cum a remarcat filosoful Miguel Benasayag, ideea de a deveni nemuritori „dovedește, printre altele, că ridicolul nu omoară...".

ALEXANDRE: Este o adevărată nebunie, cum iscăm toată această hărmălaie mentală, doar ca să sufocăm teama de moarte, acest zgomot de fond, această stare de alarmă mai mult sau mai puțin inconștientă, care creează o stare de rău, de disconfort, de prea mult rău interior.

Seneca spunea:
„Problema nu e că
avem puțin timp,
ci că îl irosim și
pe cel pe care îl
avem“.

Montaigne spune că dacă avem nevoie de moașe pentru a apărea pe lume, ele ne-ar fi necesare și pentru a o părăsi, pentru a ne elibera. Ori, cum *gestionează* societatea noastră marea plecare? Ne ajută civilizația noastră să avem curajul să fim solidari, să dăm sens la ceea ce poate apărea ca un imens eșec, neant, vid, ca un nimic?

CHRISTOPHE: Cu toate acestea, societățile tradiționale nu erau zgârcite cu miturile despre moarte. Când eram un puști, îmi amintesc că am fost impresionat de figurile celor trei Ursitoare, aceste divinități care decideau destine umane; mă impresiona mai ales cea mai în vârstă dintre ele, care, cu foarfeca ei, ne taie firul vieții. Am fost foarte impresionat și de deviza latină de pe cadranele solare — *Vulnerant omnes, ultima necat:* „Toate ne rănesc, ultima ne omoară" — care ne aduce aminte că fiecare oră ne apropie de sfârșit. Un om al bisericii mi-a spus că, în alte timpuri, călugării trapiști se salutau mereu cu formula *Memento mori,* „Amintește-ți că vei muri!" Dar, în cele din urmă, nu cred că aceste imagini și mesaje îi făceau mai nefericiți pe strămoșii noștri decât pe noi, ci mai degrabă îi făceau mai lucizi; și mai motivați să cultive ceea ce conta pentru ei și să dea sens vieților lor: fericire, luciditate, credință...

MATTHIEU: Într-adevăr, simțim clar ceea ce spui în acest verset al lui Milarepa, marele pustnic tibetan al secolului al XI-lea:

„Îngrozit de ideea morții, m-am dus în munți.
Tot meditând la incerta ei clipă,
Am cucerit bastionul etern al statorniciei;
Acum, nu mai mi-e teamă de moarte!"

Dintr-o perspectivă nihilistă, dacă ne gândim că moartea seamănă cu o picătură de apă care este absorbită de un pământ uscat, ne-am putea teme de propria anihilare. În conversațiile pe care le-am avut cu tatăl meu, Jean-François Revel, scrise în volumul *Călugărul și filosoful,* l-am întrebat dacă nu crede că există o

înțelepciune, o cunoaștere, care să fie la fel de valabilă în clipa prezentă, ca și în alte multe vieți viitoare posibile. Făceam trimitere la înțelegerea naturii minții sau chiar a cauzelor profunde ale fericirii și ale suferinței, care au o valoare extratemporală, indiferent dacă avem în vedere (sau nu) existența unor vieți viitoare. El mi-a răspuns că toate ideile înțelepte, prin care încercăm să facem existența suportabilă, au limite, iar cea mai mare dintre limite este moartea însăși. Convins că aceasta înseamnă dispariția totală a ființei, el vedea efortul de căutare a înțelepciunii ca pe ceva nesigur și provizoriu, și vorbea, deci, despre o înțelepciune a acceptării, care ar consta din a ne clădi singuri pe noi înșine, în viața actuală, prin mijloace cât mai puțin iraționale, cât mai puțin nedrepte, cât mai puțin imorale, știind foarte bine că este vorba despre un episod provizoriu. Asta este coerent, din punctul lui de vedere.

ALEXANDRE: În *Regele moare,* Ionesco schițează o adevărată artă de a muri bine, un îndrumar pentru ultima călătorie. Generozitatea, dăruirea de sine, iată ce înlesnește marea coborâre pe acest ultim tobogan, spre acel *je ne sais quoi (nu se știe ce).* Provocarea? Să te lași să aluneci, să te abandonezi în necunoscut, fără acea tonă de proiecții, de îndoieli și fără acea aviditate atât de tenace, care rezistă în multe împrejurări, după cum se pare, până la ultima suflare. Regele Bérenger I se știe condamnat. Marguerite, regina, îl invită să accepte, să plece în pace; ea se transformă într-o entitate psihopompă, pentru a separa sufletul soțului ei de toate legăturile, de toate piedicile, de toate ghiulelele.

Câteodată, atunci când tracasările cotidiene devin prea grele, mă trântesc în pat ca să exersez moartea. Așadar, mi se pare că aud cuvintele reginei Marguerite care mă alină total: „Dă-mi picioarele tale, pe cel drept, pe cel stâng. Dă-mi un deget, dă-mi două degete... trei... patru... cinci... toate zece. Renunță la brațul drept, și la cel stâng, la piept, la cei doi umeri și la burtă. Iată, vezi, nu mai poți vorbi, inima ta nu mai trebuie să bată, nu mai are rost să respire. Era o agitație inutilă, nu-i așa?“

MATTHIEU: De există sau nu o viață după moarte, cel mai bun lucru pe care-l putem face, pentru o viață sau pentru o mie, este să devenim mai buni. În orice caz, suntem în câștig.

ALEXANDRE: Într-o zi, în care eram foarte agitat la gândul că fiul meu ar putea să-și dea sufletul, un bun prieten m-a adus cu picioarele pe pământ, cu delicatețe: nici Augustin, nici nimeni altcineva nu-mi aparține... Să renunți la viața ta de până atunci, să trăiești viața în toată profunzimea, să mergi pe firul vieții până la capăt înseamnă cu siguranță să înveți să te obișnuiești cu vremelnicia, să părăsești orice tendință de tezaurizare, pentru a te dărui total. A medita este, într-un fel, a muri la fiecare expirație pentru a te lăsa să renaști. De altfel, dacă aruncăm un ochi pe un album de fotografii, ne dăm seama imediat că micuțul care eram la 5 ani, adolescentul care odinioară își bătea capul cu dizertația, a dispărut pentru a face loc celui care suntem astăzi. Ar însemna să omorâm viața la propriu dacă am dori să ne fixăm, să înțepenim într-o stază, câtă vreme viața este flux, continuitate, noutate totală. Și aici, eul care seamănă nu este obligatoriu cel care recoltează. Ce a mai rămas din băiatul care am fost, din personalitatea mea din copilărie?

MATTHIEU: Moartea, ca și degenerescența obiectelor materiale — putrezirea lemnului, ruginirea fierului, ruinarea clădirilor — nu sunt altceva decât reflectarea vizibilă a vremelniciei subtile și inerente tuturor fenomenelor. Nimic nu rămâne identic cu sine două clipe la rând, oricât de apropiate ar fi ele.

ALEXANDRE: În *Fedon*, Platon spune că a filosofa înseamnă a te pregăti pentru moarte (*meletê thanatou*, spune el în cea mai pură limbă greacă). După el, cel care progresează trebuie să se desprindă de corp, de pasiuni, trebuie să se elibereze din piroanele sclaviei, care-l țin în închisoare. De aici până la a percepe corpul ca pe o povară sau o piedică nu mai este decât un pas... De altfel, cuvântul

„corp", *soma,* se apropie răutăcios de mult de termenul *sema,* care înseamnă „mormânt".

Nu este deloc trist să meditezi la finitudinea noastră, la vremelnicie, ba dimpotrivă. Să renunți la viața ta de până atunci, să trăiești viața în toată profunzimea, să experimentezi schimbările continue din viața ta, înseamnă să te deschizi spre o eternă reînnoire, care ți se oferă ca să o trăiești aici și acum. Dar minții nu-i convine, ea se agață cu toate puterile de ce este solid, vrea să dețină controlul. Ea caută siguranță și fixitate, când de fapt totul este tranzitoriu și trecător. De aici provin un întreg morman de suferințe, o stare permanentă de alarmă, o nemulțumire continuă.

MATTHIEU: Dacă s-ar întâmpla ca o entitate oarecare să rămână identică cu sine două clipe la rând, asta ar însemna că scapă de starea sa vremelnică. În acest caz, ea ar rămâne înțepenită, pe veci, în această stare. Într-adevăr, distorsionând realitatea, adică agățându-ne de ideea că noi înșine, apropiații noștri și tot ce deținem ar trebui să dureze și să nu se schimbe, și agățându-ne de ideea că toate sunt cu adevărat „ale noastre", nu facem altceva decât să alimentăm cauzele suferinței. Și, în cele din urmă, chiar dacă nu vrem să ne abandonăm proprietățile și nici viața, tot ne vor abandona ele pe noi!

ALEXANDRE: Un maestru zen își sfătuia discipolii ca, de fiecare dată când trec peste pragul unei uși, să lase în urmă identificările, rolurile, așteptările, rănile, sacul cu reprezentări pe care îl cărăm fiecare zi și noapte. Este un exercițiu cât se poate de concret, care ne invită să fim receptivi la tot ce ne apare, să deschidem brațele fără reținere.

O necesară sărbătorire a vieții

CHRISTOPHE: Frumoasă imaginea aceasta cu pragul! În fiecare noapte, între ziua care se termină și cea care începe, se află o poartă,

o trecere care ne invită să savurăm totul și să o luăm iar de la capăt. Câteodată trebuie să trecem, noi înșine sau cei apropiați, prin experiența unei boli grave, ca să ne dăm seama că e bine să facem exerciții repetate, pentru a putea înțelege, pentru a ne putea consola și pentru a ne elibera de obsesia morții (care ne face sclavii fricii), sau de tendința de a ignora moartea (ceea ce ne face sclavii evaziunilor și a căutării de plăceri).

Cu câțiva ani în urmă, am fost atins de o boală cu potențial letal, care a fost tratată. Acum totul este bine — și sper să fie de durată —, dar în acel moment am fost, desigur, copleșit de gânduri, preocupări și neliniști. Și-mi amintesc mai multe lucruri. Mai întâi, că ideea morții nu m-a îngrijorat, ci m-a întristat. Iar această stare m-a șocat de-a dreptul. Îmi spuneam: „Măi să fie, în cele din urmă, chiar îmi place viața; ar fi păcat să se întrerupă acum!" În acel moment, perspectiva dispariției mele nu mă speria, nu mă înfuria, dar mă întrista pentru că mi-ar fi plăcut să mai zăbovesc puțin. Aveam, dintr-odată, un sentiment foarte puternic (pe care nu-l conștientizasem înainte de diagnostic), că mai am încă o mulțime de lucruri minunate de făcut, de trăit, de simțit. Mi se părea că progresul constant pe care aveam impresia că-l fac, an după an, ca să fiu mai puțin impulsiv, mai puțin egoist, mai generos, mai atent, avea să se oprească! Îmi spuneam: „Fir-ar să fie, e păcat, mi-ar plăcea să văd până unde se poate merge!" Ce noroc că am rămas cu asta și după acea experiență. Și acum, după atâția ani, cred că mă gândesc în fiecare zi la șansa pe care o am să fiu în viață, să o pot savura cu tot cu tristețile și cu suferințele ei. În cântecul *Le Testament*, despre care tocmai am vorbit, Brassens vorbește și despre moarte, spunând: „Am părăsit viața fără ranchiună / Și voi scăpa și de orice furie a dintelui / Iată-mă-n groapa comună / În groapa comună a timpului". Iată: moartea înseamnă că nu ne mai dor dinții; iar viața înseamnă să ne expunem la durerile de dinți. E simplu de ales...

O altă istorisire cu miez despre viață și moarte: am anumiți pacienți pe care-i îngrijesc de când am sosit la Paris, de mai bine de 25 de ani. Am o relație de durată cu ei și, din multe puncte de

vedere, de prietenie. Când am avut acele probleme de sănătate, ei au remarcat că, dintr-odată, am dispărut de pe firmament. Secretarele îi sunau și le spuneau „îmi pare rău, e bolnav!", dar ei au înțeles foarte repede că nu era doar o gripă. Am vorbit despre asta cu vreo doi, nu pentru a mă ușura, ci pentru că-i simțeam neliniștiți în ceea ce mă privea și, în plus, pentru că mi se părea că discuția i-ar putea ajuta în lupta cu propriile frici. Îmi amintesc de o consultație cu o pacientă căreia i-am spus ceva, de genul: „Da, am o chestie destul de serioasă, de aceea lipsesc; dar mă apropii de 60 de ani, și nu este așa o tragedie dacă dispar acum. Tragedie este când moare un copil, când moare cineva de 20 de ani, o mamă tânără, un tată tânăr și copiii rămân orfani. Mulți oameni care au trăit pe acest pământ ar fi fost fericiți să ajungă la 60 de ani, deci n-am de ce să mă plâng". Ea m-a privit cu ochi mari și mi-a spus: „Dar vorbiți ca și când ați fi deja mort! Asta mă sperie, îmi dă senzația că nu mai aveți chef să trăiți. Trebuie să luptați!" Și, brusc, m-a pus pe gânduri. Și mi-am spus: „Are dreptate! Ceea ce consider că este acceptare — «păi, dacă așa trebuie să fie, așa să fie!» — nu este, mai degrabă, o resemnare surdă?" Prin spontaneitatea și afecțiunea ei pentru mine m-a sustras din acea falsă înțelepciune și din pseudoacceptările în care mă instalasem fără să-mi dau seama. Și am înțeles că nu respectasem acel echilibru vital care dorește ca, ori de câte ori lucrăm cu noi pe tema morții, să o facem în slujba vieții. Dacă acceptăm și îmbrățișăm moartea prea mult, iar bucuria și cheful de viață, prea puțin, ne punem singuri în pericol.

De aceea, în zilele care au urmat, de fiecare dată când mă plimbam prin pădure, așa cum fac aproape zilnic, mă forțam să-mi spun, la fiecare pas: „Vreau să trăiesc, voi trăi; vreau să trăiesc, mă voi vindeca". Această metodă Coué era în același timp și derizorie, și foarte importantă pentru mine. Fără să-mi dau seama, îmi îndreptasem eforturile spre moarte (cum să mor așa cum se cuvine, astfel încât să nu fac rău, în special, apropiaților mei), în loc să le îndrept spre viață. Toate considerațiile noastre asupra morții nu au sens dacă nu sunt însoțite de atenționarea că viața este o chestie

fantastică! Și că una dintre sarcinile noastre este să o savurăm, indiferent ce ne așteaptă; și să-i ajutăm și pe ceilalți să o savureze.

MATTHIEU: Chiar așa, acceptarea totală a inevitabilității morții nu trebuie să ducă la resemnare, ci la celebrarea vieții și a potențialului extraordinar pe care ni-l oferă. De aceea, trebuie să facem tot ce este posibil și rezonabil ca să rămânem în viață, și nu să ne spunem: „Ce mai contează, că va fi mai devreme sau mai târziu?" Pentru cel care s-a consacrat spiritualității, care ne duce spre libertate interioară, fiecare zi merită efortul de a fi trăită. Un înțelept tibetan spunea că, la început, practicantul care se gândește la moarte se va simți ca un cerb care se zbate cu disperare, când e prins în capcană. După ce mai face progrese pe drumul spiritual, el seamănă cu țăranul, care și-a lucrat pământul cu cea mai mare grijă și nu are niciun regret, indiferent dacă recolta e bună sau rea. Spre sfârșit, practicantul este senin și mulțumit, ca toți cei care duc la bun sfârșit o sarcină importantă.

Exemplul cu cerbul prins în capcană mă duce cu gândul la cei care întorc tot pământul pe dos numai ca să evite moartea — o cauză pierdută din start —, fie că se lasă vrăjiți de mirajul înșelător al transumanismului, fie că sunt gata să se criogeneze pentru a fi conservați într-o cameră de congelare până ce se va fi găsit tratamentul pentru boala lor sau vreun elixir al imortalității. Cât despre exemplul țăranului, dacă și-a lucrat bine pământul, dacă a scos toate buruienile, dacă s-a îngrijit să monteze sperietori împotriva prădătorilor, dacă a făcut tot ce trebuia cu grijă și cu dragoste, chiar dacă o parte din recoltă îi este distrusă de grindină și el rămâne dezamăgit, tot nu are niciun regret pentru că el a făcut tot ce era de făcut. Ce poate fi mai rău decât să constați: „Mi-am irosit 20 de ani de viață, din neglijență".

Un ermit tibetan, Kharak Gomchung, a petrecut ani buni într-o grotă. La intrare creștea un arbust de măceș, în care i se agăța sutana ori de câte ori intra sau ieșea. Adesea a avut imboldul să smulgă arbustul, dar imediat îi venea în minte moartea: „Cine

știe când voi muri? Mai bine să dedic meditației timpul de care aș avea nevoie ca să smulg arbustul". Când și-a sfârșit viața, ajunsese la o împlinire spirituală perfectă. La moartea sa, arbustul era tot acolo... Dacă meditatorii de o atare anvergură nu-și permit să risipească nicio clipă, atunci noi, care avem atâtea de făcut pentru a progresa pe cale spirituală, să mai îndrăznim să ne complăcem în activitățile cele mai triviale?

Când moartea bate la ușa celui care a ajuns la o libertate interioară perfectă, acesta i-o deschide fără cea mai mică ezitare, ca unei prietene. El este matur, pregătit, nu și-a ascuns niciodată fața și abordează această trecere cu seninătate. Iată de ce un practicant budist dorește să moară, dacă este posibil, perfect lucid, pentru că, astfel, poate să pună în practică ce a dobândit spiritual de-a lungul vieții, fără să fie destabilizat de chinurile agoniei. Prietenul meu, Francisco Varela, era un mare expert în neuroștiințe și un practicant versat al budismului. L-am vizitat cu două săptămâni înainte să moară. Îmi spunea că se simte tot mai slab, de la o zi la alta, dar că spera să conserve calitatea „prezenței treze", care se afla în centrul practicii sale spirituale, cea pe care i-o predase maestrul său, Tulku Ugyen Rinpoche. Se temea să nu moară cumva cu sufletul opac, într-o „stare lugubră", cum spunea Alexandre. Soția lui, Amy, mi-a povestit că s-a stins meditând. Cum era foarte slăbit, ea s-a așezat în spatele lui și l-a ținut în brațe, ca să poată sta în poziție de meditație, așa cum își dorea. A plecat având conștiința clară a naturii minții. Pentru un practicant, este cel mai bun mod de a muri.

Un alt mare practicant de meditație, de care eram foarte apropiat, Sengdrak Rinpoche, a murit de leucemie într-un spital din Nepal. Voise să rămână în schitul său, dar discipolii l-au convins să se interneze la Katmandu. Fiind foarte slăbit, trebuia să stea culcat aproape tot timpul. Când a simțit că vine momentul morții, s-a așezat perfect drept în poziția lotusului, cu ochii mari deschiși, contemplând spațiul din fața lui. A inspirat profund, apoi a expirat, odihnindu-se în natura minții. A cerut să-i fie adus corpul la noi în mânăstire. A rămas mai multe zile în poziția lotusului, ca

și când tocmai ar fi murit, fără nicio rigiditate cadaverică. Corpul său exala un parfum ușor și suav, și nu mirosul neplăcut al unui corp care începe să se descompună.

ALEXANDRE: Mii de mulțumiri pentru că ne reamintești că ne putem stinge în pace, în liniște și chiar cu bucurie. De obicei, filmele ne arată morți crispate, spasmodice. Atâtea gloanțe trase în mijlocul frunții, strigăte de frică, agonii îngrozitoare, fețe de cadavre deformate de rictusuri înspăimântătoare, toate prezintă moartea ca pe o monstruozitate, ca pe o atrocitate. Moartea nu este neapărat un eșec și poate că nu retează orice speranță cu coasa ei.

Boala sau handicapul schimbă percepția asupra morții

CHRISTOPHE: Ce m-a interesat mult, chiar atunci când am trecut prin acea experiență, sunt întrebările care au apărut după ce am fost aproape de moarte și după ce mi-am dat seama că nu avea să survină atunci. Poate doar mâine sau poimâine! E chiar banal, mulți au trecut prin așa ceva și au fost obligați să reflecteze, nu într-o manieră conceptuală, ci experiențială, când au simțit amenințarea în propriul corp, când au auzit vestea de la doctori; este o experiență foarte fecundă. Există mai multe opțiuni: când treci printr-o asemenea experiență, poți rămâne anxios pentru totdeauna, dacă te gândești la recidive, la reveniri ale bolii, la faptul că amenințarea este reală. În cazul meu, am impresia că mi-a făcut bine, pe plan psihic, că mi-a deschis ochii și mi-a modificat anumite temeri. Spre sfârșit, mai aveam, desigur, ca majoritatea dintre noi, o mică preocupare legată de îmbătrânire și de toate neplăcerile și micile boli care o însoțesc... Dar faptul că m-am lovit de o boală potențial mortală, că aveam probabil în corp o bombă cu efect întârziat mi-a modificat percepția asupra înaintării în vârstă. Temerile de ieri au devenit speranțele de astăzi! Și în acest moment, nu cer decât un lucru: să pot îmbătrâni! Să pot să o iau

mai încet, să mă restrâng treptat, să mă limitez, să stau mai mult în contemplație și mai puțin în acțiune. Înainte de această boală, nu aș fi putut spune niciodată așa ceva cu sinceritate.

Iar aceasta îmi amintește de conversațiile pe care le-am avut, cu ceva timp în urmă, cu unul dintre amicii mei apropiați, care este creștin. În creștinism există o reflecție fecundă asupra relației pe care o putem întreține cu moartea și asupra felului în care credința ne poate ajuta să abordăm această idee într-un mod liniștit și inteligent. Prietenul meu îmi spunea: „Îmbătrânirea este o binecuvântare, la urma urmelor. Este ceea ce te pregătește pentru moarte. Înveți încetul cu încetul că există lucruri de care va trebui să te desparți. Și dacă nu înțelegi asta destul de bine sau nu vrei s-o auzi, biologia ta, corpul tău tot ți-o reamintesc și-ți spun: uite, pregătește-te să renunți la tot. Nu într-o manieră răutăcioasă sau amenințătoare, ci ca un maestru care-l trage puțin de ureche pe elevul său și îl obligă să vadă realitatea pe care acesta din urmă nu vrea să o vadă". Acest discurs mi-a părut interesant și pertinent din punct de vedere intelectual. Dar nu bănuiam că am să ajung să mă regăsesc în el într-o bună zi.

ALEXANDRE: Cum sunt „potcovit" cu un handicap pe viață, câteodată mi-e greu să accept cu sufletul ușor bătrânețea care tot câștigă teren. Sunt deja zile în care te confrunți cu oboseala, cu durerea, cu epuizarea. Mi-e tot mai greu să fac față unei boli cronice, unui corp care se clatină și să mă mai și descurc cu toate îndeletnicirile cotidiene... Dumnezeu știe ce o fi peste zece, douăzeci de ani! Eul proiectează întotdeauna, face planuri fantasmagorice, speculează... Eu contemplu acest corp uzat și epuizat, și caut să găsesc în el ocazia să mă detașez, să las să curgă lucrurile așa cum sunt, și socotesc că este o invitație să profit aici și acum ca să progresez pe șantierul interiorității.

Amenințarea morții poate să fie doar o ceață, o vagă certitudine neînchegată: știu că voi pleca, dar nu știu ora, locul și felul în care o voi face. De asemenea, putem întrevedea pacea, de departe,

fără însă a o experimenta până la capăt. Îți trebuie multă detașare ca să descoperi în moarte, așa cum a făcut amicul tău, un „prieten care va veni să mă găsească atunci când va crede de cuviință". Mă gândeam, dragă Christophe, că este foarte reconfortant să te auzim vorbind despre cei care știu să se împace cu moartea, despre cei care ne duc de mână spre pacea totală, când atâtea îndoieli și hărțuieli planează asupra acestui moment care ne așteaptă pe toți. Și, ca să nu murim înainte de vreme, haideți să inaugurăm o spiritualitate care să ne țină în viață, sănătoși, cu tot cu handicapurile, rănile și bolile pe care le avem. Pentru că atâta vreme cât mai respirăm, nu este totul pierdut. Un prieten de-al meu, care a avut o boală dintre cele mai perfide, vorbea chiar despre o decrepitudine fericită. Vedea în declinul corpului său o lecție despre abandon. Marele salt, eventuala stingere a luminilor poate să ne reamintească esențialul. Și totuși, așa cum a arătat Freud, atât ne credem de nemuritori, încât niciunii nu reușim să ne imaginăm propria moarte.

MATTHIEU: Trebuie să fii bine legat la ochi ca să-ți imaginezi că ești nemuritor. Mă îndoiesc că sunt mulți cei care se lasă orbiți de această iluzie. De teama asasinilor, regii și președinții se înconjoară de gărzi de corp. Am face mai bine să ne preocupăm de asasinul cel mai de temut, de moartea care se poate arăta oricând, fără să poată fi oprită de vreo gardă de corp. Maestrul meu, Dilgo Khyentse Rinpoche, spunea: „Nicio pledoarie nu poate convinge moartea să mai aștepte câțiva ani sau măcar o secundă. Nici cel mai puternic luptător nu o poate face să tremure, și de-ar avea toate armatele din lume. Cea mai mare dintre bogății nu o poate mitui, și nici măcar frumusețea însăși nu ar putea să o seducă. Nimic în lumea aceasta nu poate opri moartea. Oamenii petrec ore de-a rândul, ca să se pregătească pentru o călătorie turistică. De ce se pregătesc atât de puțin pentru «marea călătorie»?"

ALEXANDRE: Deși totul este supus vremelniciei, deși toate trec și se petrec, în unele clipe din viață ni se întâmplă, într-un mod

ciudat, *să simțim și să experimentăm* că moartea nu va avea neapărat ultimul cuvânt. O intuiție neclară, nesigură, o convingere intimă, pe care angoasa și agitația le amenință neîncetat.

CHRISTOPHE: Este foarte importantă această convingere intimă și atât de fragilă în fața temerilor noastre legate de moarte și de dispariție. Să facem tot ce putem, să ne străduim să fim atenți la aceste mici răbufniri intuitive de speranță, să le prețuim, să le cultivăm. Dar fără orbire... La apropierea morții, o doamnă în vârstă din familia mea a început să frecventeze anumite cercuri în care se vorbea despre reîncarnare, despre viața de după moarte, și-și imagina tot felul de povești pe această temă. Probabil că era liniștitor, dar mi se pare că toate acestea o împiedicau să învețe despre finitudine și să accepte moartea care se apropia. Își spunea singură povești, ca să nu înfrunte cu adevărat problema. E posibil să nu fi putut reacționa altfel?

Credința și moartea

CHRISTOPHE: Matthieu, am o întrebare, poate indiscretă, la care nu ești obligat să răspunzi... Toți prietenii mei creștini, care găsesc mângâiere în credință, mai ales când e vorba de moarte, îmi spun că și ei trec prin momente de îndoială: câteodată, se tem ca nu cumva credința lor să fie doar o construcție mentală. Ca și cum, până la urmă, ar fi mizat totul pe existența unui Dumnezeu plin de dragoste și bunăvoință, pe reîntrupare etc. Și când această credință dă înapoi, când apar fisuri, ei încep să aibă dubii și-și spun: „Dar nu este, oare, totul numai o iluzie?“ Atunci se simt goi și neliniștiți în fața neantului care îi poate aștepta. Am citit recent o lucrare în care se vorbea despre ultimele zile din viața călugărilor, și care era bazată pe interviuri și pe o investigație făcută printre călugării de la opt mănăstiri. Cartea arată cât de mult ni se pot destrăma certitudinile când mai avem doar câteva clipe de trăit. Autorul povestește că, pentru adepții Ordinului Cartusian, de exemplu,

zilele de înmormântare sunt zile de sărbătoare: mănâncă toți în sala de mese, ca duminica, și nu fiecare singur în chilia sa; își consideră viața terestră ca pe „un noviciat al eternității". Dar ultimele lor clipe nu sunt întotdeauna lipsite de angoase. Dar tu, Matthieu, ai îndoieli în ce privește credința ta budistă?

MATTHIEU: Sigur că un practicant budist se poate îndoi de capacitățile lui de a progresa pe drumul ales și de capacitatea sa de a trece prin experiența morții în pace. El se întreabă și dacă există o continuitate a conștiinței după moarte, așa cum spune budismul. Dar putem înlătura logic aceste îndoieli, deoarece învățămintele budismului nu vorbesc despre un „mister" fundamental, cum ar fi cel al existenței unui Dumnezeu creator, a cărui perfecțiune este de-a pururi inaccesibilă oamenilor. În cazul budismului, fiecare practicant are posibilitatea să actualizeze perfecțiunea „germenelui Celui desăvârșit", urmând calea spirituală până la capăt. De asemenea, înțelegerea naturii conștiinței și a continuității sale de-a lungul existențelor nu provine dintr-o dogmă, ci din experiența directă a lui Buddha și a practicanților desăvârșiți. În ceea ce mă privește, am totală încredere în valabilitatea mărturiei și a învățăturilor maeștrilor mei spirituali. Această încredere s-a născut trăind mulți ani alături de ei, și constatând că în ei și în învățătura lor nu există puncte slabe. Astăzi nu mă tem de moarte — poate că ar trebui să fiu mai prudent! — și sper să trec dincolo punând cu seninătate în practică instrucțiunile pe care le-am primit. Nu am nicio asigurare, bineînțeles, că va fi așa, mai ales că nu pot prezice viitorul, dar sunt totuși încrezător. Această încredere îmi vine și din faptul că sunt familiarizat cu învățăturile despre vremelnicie și despre moarte, aceasta fiind în natura lucrurilor. Sper să trăiesc cât de mult, dar de fiecare dată când mi se cere să mă gândesc la o propunere, la un proiect care nu se va concretiza decât într-un an sau doi, îmi spun întotdeauna: „Cu siguranță, dar cine știe dacă voi mai fi în viață?" Uneori mă întreabă lumea, cu îngrijorare, dacă sunt sănătos și atunci mă trezesc răspunzând: „Nu am nicio boală

gravă, în afară de caracterul meu vremelnic!“ Nu este nimic morbid în asta, ba din contră! Această perspectivă conferă o mai mare prospețime și o valoare crescută fiecărei zile pe care am norocul să o trăiesc. Dacă voi fi suficient de lucid în momentul morții, sper să-mi reușească exercițiul prin care mintea mea să se întâlnească, să se amestece cu mintea trează a maestrului meu principal. Acest exercițiu numit *guru yoga* („unire cu mintea maestrului") se practică de-a lungul întregii vieți. La apropierea morții, meditantul se dedică exercițiului cu tot sufletul. Este cea mai bună modalitate de a muri.

ALEXANDRE: Provocarea, practica, asceza de fiecare zi ar putea fi sintetizată așa: să considerăm moartea ca pe o prietenă care ne ajută să ne alăturăm esențialului chiar de pe acum?

MATTHIEU: Bine zis. Când spunem „prietenă", asta nu înseamnă că suntem superfericiți că vom muri, ci că stabilitatea și calitatea practicii noastre ne permit să vedem moartea ce vine nu ca pe un dușman care ne declanșează panică în suflet, ci ca pe o vizitatoare, care nu ne va da peste cap pacea interioară. Te asigur că este mult mai ușor de spus decât de făcut. Când un jurnalist l-a întrebat pe Dalai Lama cum își vede moartea, acesta a răspuns: „Sunt foarte curios să văd ce se va întâmpla!“ Cum vine de la o persoană mult mai pregătită să întâlnească moartea decât majoritatea dintre noi, această replică are de ce să ne dea de gândit! Pot să mai adaug că am fost martorul multor morți senine. Era vorba, câteodată, de persoane care nu aveau o practică spirituală anume, dar a căror seninătate venea din sentimentul de a fi trăit bine, de a nu fi prizonierul unor atașamente prea puternice și care au simțit, fără îndoială, că a venit momentul, pentru că le slăbea forța vitală. Am văzut și practicanți a căror seninătate venea din încrederea pe care o aveau în stabilitatea practicii lor sau, și mai bine, care ajunseseră la o libertate interioară perfectă.

ALEXANDRE: S-ar putea să fie destul orgoliu și teamă în dorința de a muri cum trebuie. Practicanții, așa cum ai arătat deja evocând figura lui Dalai Lama, nu smulg pacea cu forcepsul. Ea este rodul unui antrenament îndelungat, al unei vieți consacrate practicii și învățăturilor. Ea curge dintr-un izvor limpede și clar, care s-a impregnat în fiecare act al vieții cotidiene a practicantului. Cât despre Dumnezeu, el e fericit că nu este un superprotector, o asigurare de viață, un Prozac care ar anestezia orice sensibilitate și ar da drumul tuturor fricilor. După mine, rugăciunea rămâne exemplul cel mai elocvent pentru caracterul gratuit al relației cu divinitatea. În rugăciune nu există interese personale. Nu e ca și cum i-am prezenta doleanțele noastre sau lista de cumpărături (vrem fericire, sănătate, pace sufletească, cât mai puține necazuri cu putință...). La urma urmei, putem fi plini de încredere în adânc, dar agitați, mereu tulburați și panicați la suprafață.

CÂTEVA SURSE DE INSPIRAȚIE ÎN FAȚA MORȚII

CHRISTOPHE

În fața acestui subiect intimidant, este greu să vii cu pretenții să dai sfaturi! Dar, iată măcar câteva citate, care ne inspiră...

Mai întâi, acest extras din frumosul cântec al lui Claude Nougaro, *Berceuse a Pépé (Cântec de leagăn pentru Tata mare):*

„Vei muri, te vei stinge,
Ca o veche lumânare,
Când ziua iarăși va învinge
Când se-nchide cartea cea mare.
Dormi în pace, Tată-mare.
Îți vei da ultima suflare
Vei scăpa chiar și de petele ruginii,
Și vei trece fără ezitare,
Fără botoși peste pragul lumii.
Dormi în pace, Tată-mare".

Spune totul despre moartea care vine încet, logic, la finalul unei vieți bine trăite, despre moartea ca trecere a unui prag și despre despărțirea de corp.

Și apoi, acest epitaf înduioșător al poetului Mathurin Régnier (1573-1613):

„Am trăit făr' de păsare
Într-o dulce alunecare
După buna lege-a firii.
Și acum, stau a mă-ntreba

Cum de moartea mă-ncolți,
Când nu mi-a păsat de ea".

El nu aplică chiar toate recomandările noastre, dar este o altă opțiune — să trăiești din plin fără să te gândești la ziua de mâine — și se pare că i-a reușit!

MATTHIEU

„Moartea nu stă să vadă ce s-a făcut sau ce mai este de făcut."
Shantideva

„Printre norii iluzorii și efemeri
Dansează fulgerul vieții.
Poți spune că nu vei fi mort până mâine?
Mai bine urmează-ți datoria cea sfântă!"
Shechen Guialtsap

„Dacă astă viață, bătută de-atâtea vânturi rele
Este mai fragilă decât un fulg pe apă,
E o minune ca, după ce ai dormit,
Inspirând, expirând, să te trezești în putere!"
Nagarjuna

ALEXANDRE

„Moartea nu înseamnă nimic pentru noi, pentru că tot binele și răul se află în senzație; ori moartea este lipsa totală a acesteia din urmă."
Epicur

„Moartea este momentul de eliberare a unei individualități înguste și uniforme care, departe de a fi substanța intimă a ființei noastre, pare a fi, mai degrabă, un fel de aberație a ei."
Schopenhauer

„Noi, psihiatrii, nu-i judecăm, de obicei, niciodată pe pacienți — sau ne străduim să nu o facem niciodată. Dar, câteodată e complicat: îmi amintesc de un bărbat care a venit la consultație să-mi ceară să-l ajut pentru că avea pulsiuni pedofile. Îmi spunea că nu trecuse niciodată la acțiune, dar simțea că îi era din ce în ce mai greu să se stăpânească. Nu l-am tratat eu personal, pentru că nu aveam deloc experiență cu acest tip de dificultăți — și l-am trimis la un coleg. Dar întâlnirea noastră a fost cam delicată pentru mine care, asemenea celor mai mulți dintre noi, sunt obișnuit să judec foarte aspru pedofilia — o judecată ce mi se pare pe deplin legitimă din punct de vedere moral. M-am gândit atunci, din nou, la spusele unui coleg american, Jonathan Haidt, despre problemele de moralitate. El spunea în esență așa: dacă ești de părere că despre o problemă este legitim să existe mai multe opinii și atitudini posibile, înseamnă că această problemă nu are legătură — în cazul în speță — cu morala, ci ține de gusturile și părerea ta personală: îți place sau nu îți place. În schimb, dacă, ești de părere că nu există decât o opțiune posibilă, atunci înseamnă că pentru tine problema cu pricina este de natură morală. Astfel, să întreții raporturi sexuale înainte de căsătorie este o opțiune acceptată azi de majoritatea occidentalilor, care nu o mai tratează ca pe o problemă de moralitate. Dar nimeni sau aproape nimeni nu va spune că a întreține raporturi sexuale cu copiii este o problemă de opțiune personală pe care trebuie să o respectăm; toată lumea o consideră o problemă morală.

Mi se pare că morala este indispensabilă nu numai pentru buna funcționare a societății, ci și pentru cea a individului, și de aceea aș fi fericit să aud ce îmi spuneți voi pe această temă: un filosof și un călugăr care știu despre asta mult mai mult decât un psihiatru!"

Christophe

18
ETICA

Despre ce vorbim?

CHRISTOPHE: După părerea voastră, există vreo diferență între morală și etică? Dacă cele două cuvinte există, înseamnă că fac trimitere, fără îndoială, la două lucruri diferite. Dar prin ce diferă ele? Când folosim cuvântul etică este doar un mod mai „șic" și mai modern de a ne referi la morală, cuvânt care poate că pare astăzi mai desuet?

ALEXANDRE: Etimologia celor doi termeni se aseamănă până la confuzie: „etică" vine din grecescul *êthos* care înseamnă „moravuri" sau „obiceiuri", iar „morală" derivă din latinescul *moralis*, care se referă... la „moravuri". De-a lungul secolelor, cele două cuvinte au căpătat tot felul de înțelesuri și conotații diferite. Școli și curente de gândire le-au nuanțat și interpretat în varii feluri. Dar mulți dintre contemporani le consideră sinonime. Și ca să nu mă încurc în nuanțe, mărturisesc că și eu voi face la fel ca ei.

Să remarcăm, totuși, că, în zilele noastre, morala nu are o imagine prea bună și riscă să fie adesea cuprinsă în cataloage cu reguli, în coduri de conduită, în dogme, în directive, respectiv interdicții, câtă vreme, de fapt, morala este despre *a face bine omului,* despre creșterea și dezvoltarea noastră.

La acest capitol, nu ne lipsesc cărțile mari, fundamentale: *Etica Nicomahică* a lui Aristotel, *Etica* lui Spinoza... Itinerare inepuizabile

de eliberare, adevărate alei de lumină către fericire. Filosofii aproape că ne iau de mână ca să ne conducă, pas cu pas, spre libertate și spre o beatitudine profundă. Și aici este, cu adevărat, miza crucială, marea provocare. Când stăm să ne gândim la roadele înțelepciunii, poate că este productiv să ne aplecăm asupra temei vieții bune, asupra artei de a trăi, care înflorește în grădinile inimii noastre.

MATTHIEU: Conform dicționarului *Grand Robert*, etica este „știința moralei" (*science de la morale*). Dar unii autori, spun invers. De exemplu, Michel Serres spune că „etica ține de latura ideologică, iar morala de latura științifică: obiectivă". Aș înclina mai degrabă spre prima interpretare, deoarece în democrație, avem comitete de etică ale căror membri încearcă să fie cât mai obiectivi cu putință și au grijă să se bazeze pe cunoștințele științifice cele mai fiabile. Ca și Alexandre, am impresia că morala, definită ca o cunoaștere a binelui și a răului, este cel mai ades concepută într-o formă normativă, supusă îndatoririlor; riscul fiind să decreteze ce este bine și ce este rău în chip absolut, într-o modalitate lipsită de substanță, care nu ține cont de context și nici de situațiile umane ca atare. Mi se pare mai potrivit să nu punem la baza eticii Binele și Răul — considerate ca principii scrise cu litere de foc pe cer —, ci mai degrabă binele și răul pe care le facem celorlalți, în termeni de stare de bine a acestora și de suferințe. Astfel, etica este o știință a fericirii și a suferinței, îmbinată cu o dorință de integritate și de coerență morală. O etică a lucidității, a imparțialității și a bunăvoinței presupune să fim eliberați de parti-pris-urile, de prejudecățile și de condiționările noastre. Este deci, clar, vorba despre unul din roadele libertății interioare.

Problema cu etica dogmatică este că principiile pe care se bazează nu sunt neapărat juste, echitabile, universale. În cartea sa, *What's Wrong with Morality* (*Slăbiciunile moralității*), Daniel Batson povestește cum membrii Ku Klux Klan îi biciuiau până la sânge pe cetățenii care nu mergeau duminica la biserică, iar apoi se duceau să asculte predici despre iubirea aproapelui! Când au loc genocide sau

războaie religioase, mulți torționari reușesc să se convingă pe sine că victimele lor își merită soarta și că agresiunile pe care le aplică acestora sunt un lucru bun. Ei se mai deculpabilizează și aderând la opinia și la ordinea socială a majorității, care predică opresiunea și persecuția și, la o adică, își spun că au „executat ordinele". Istoria este plină de oameni care au comis cele mai groaznice atrocități în numele moralei.

Absența eticii se caracterizează printr-o lipsă de considerație pentru consecințele pe care le au actele noastre asupra sorții altuia. Este triumful egocentrismului care, după caz, nu ține cont de ceilalți și-i instrumentalizează fără rușine, ca să-și promoveze interesele, iar atunci fie le face un rău voit celorlalți, fie nu se sinchisește de condiția lor. La urma urmei, toată lumea pierde, căci actele și cuvintele care îl rănesc pe un altul vor avea, până la urmă, consecințe nefaste asupra autorului lor.

ALEXANDRE: În *Valeur et Vérité* (*Valoare și Adevăr*), André Comte-Sponville ne aduce apă la moară. El precizează că morala se leagă de ansamblul îndatoririlor noastre. Ea răspunde la întrebarea: „Ce trebuie să fac?" și vizează universalitatea. În opinia lui, etica este „ansamblul dorințelor noastre trecut prin filtrul reflecției". Întrebarea sa fundamentală este „cum să trăim?" De aici, formele sale particulare, la nivel individual sau de grup. Dacă — ne spune filosoful — morala își are punctul cel mai înalt în sfințenie, etica este o artă a vieții „care tinde spre fericire și culminează cu înțelepciunea".

Îmi place că etica și morala prind formă concretă în exerciții spirituale, în dăruirea de sine. Când narcisismul și egoismul ne fac să-l instrumentalizăm pe celălalt, să îl considerăm ca pe un mijloc, trebuie să ne îndreptăm spre libertatea care ne smulge din limitele individualității noastre și din cele ale interesului. Aici e potrivit să ne reamintim de lecția lui Spinoza. Nu degetul acuzării, nu cel care acuză îl face pe om mai bun, ci înțelegerea lucidă a mecanismelor care ne ferecă în pasiunile triste; de aceea autorul

ne îndeamnă să nu urâm, să nu luăm în derâdere, ci să reperăm și să înțelegem natura afectelor, ca să atingem adevărata libertate, care este beatitudinea.

O etică întrupată

MATTHIEU: Într-un opuscul despre etică, Francisco Varela îl citează pe filosoful canadian Charles Taylor, după părerea căruia „etica nu se referă doar la ceea ce este bine să faci, ci și la cum este bine să fii". Cum ar trebui să înțelegem această distincție? În circumstanțe în care nu avem timp să cântărim argumentele pro și contra, vom reacționa spontan, într-un mod moral sau nu, în funcție de felul nostru de a fi, așa cum ni l-am clădit de-a lungul anilor.

În lumina acestui aforism filosofic, înțelegem legătura dintre etică și libertatea interioară, aceasta din urmă fiind eliberată de sub impactul urii, al geloziei, al dogmatismului. Dogmatismul se poate transforma într-un colier de sclav: ideea că nu trebuie să minți niciodată, nici dacă o faci ca să salvezi un fugar urmărit de un asasin — celebrul exemplu care apare la Kant — nu este un răspuns contextual și adaptat la o situație trăită. Pentru Kant, minciuna este condamnabilă, indiferent de circumstanțe, căci dacă am accepta minciuna, am distruge idealul de adevăr la nivelul întregii omeniri. Prin aceasta, el practică o etică dezîntrupată, abstractă, neadaptată la concretul vieții. Budismul aderă la o etică naturală bazată pe libertatea interioară, și inspirată de bunăvoință, o etică ce apare spontan din adâncul nostru și care este lipsită de niște dogme de nezdruncinat.

Dacă un copil cade în apă, aproape toți oamenii ar sări să îl salveze — cu excepția genocidelor, de exemplu, când un membru al clanului opresorilor s-ar uita cu sânge rece și l-ar lăsa să se înece pe copilul din etnia persecutată. Iată un alt exemplu de comportament imoral spontan care reflectă o dispoziție interioară înclinată spre a face rău: într-un aeroport, am răsfoit *Jurnalul unei psihopate*

(nu am cumpărat această carte apărută în engleză, pentru că m-a scârbit încă de la primele pagini). Autoarea povestește că, pe vremea când lucra la o piscină publică, a văzut într-o zi un șoarece căzând în bazin. S-a uitat impasibil la el, până când animăluțul s-a înecat, epuizat. Apoi a scos cadavrul din apă și, pentru că dorea să-și ia o zi liberă, a anunțat la intrare: „Piscina e contaminată, și azi se închide".

Libertatea individuală constă în a face ce vrem atâta vreme cât nu îi facem rău celuilalt. Sigur că putem defini o linie personală de conduită pentru comportamentele care ne afectează doar pe noi (și rar să întâmplă așa!), ca să nu ne fie rușine de noi înșine. Dar pavăza eticii ne împiedică să facem rău altcuiva cu bună-știință.

În general, religiile au puncte de vedere tranșante pe teme etice, cum ar fi eutanasia sau avortul. În budism, răspunsurile depind de contextul trăit. Când i se cere părerea pe aceste teme, Dalai Lama răspunde adesea: „Descrieți-mi situația acestei persoane. Și apoi, vom reflecta". Vom analiza consecințele din punctul de vedere al stării de bine și al suferinței.

CHRISTOPHE: Desigur, morala trebuie să ne intre în sânge, dar la asta trebuie lucrat. Comportamentul nostru nu decurge automat din valorile noastre morale. Faptul că mergem la biserică, la templu, la moschee, la sinagogă sau în orice alt lăcaș de cult, și faptul că suntem de acord cu preceptele morale ale religiei noastre nu ne garantează că ne vom comporta bine întotdeauna. Trebuie să depunem eforturi constante ca să trecem de la teorie la practică. Iar ceilalți ne pot ajuta și ei în acest sens, printr-un control social al comportamentelor morale.

Îmi trece acum prin minte o remarcă naivă: mi se pare că morala nu este nici necesară, și nici suficientă ca să faci un bine. Nu este suficientă, pentru că, așa cum tocmai am spus, traducerea în fapte a moralei este, de obicei, veriga cea slabă. Dar morala nu este nici necesară, pentru că, uneori, putem adopta un comportament moral fără să ni se fi ținut lecții de morală și fără să fi fost supuși unor constrângeri morale prealabile.

„E bine să ne reamintim lecția lui Spinoza. Nu degetul acuzator îl face pe om mai bun, ci o înțelegere lucidă a mecanismelor care ne ferecă în pasiunile triste.“

Abordând invers problema, mă gândeam, de exemplu, la momentele în care ni se poate întâmpla să facem un rău cuiva. Am impresia că putem face un rău dacă suntem rupți de anumite semnale de veghe din interior, care funcționează ca niște paveze emoționale. Una dintre constantele din munca mea cu pacienții, când abordăm emoțiile (inteligența emoțională, atenția acordată emoțiilor), pleacă de la ideea că, în general, emoțiile veghează asupra noastră și pot, printre altele, să ne ajute să ne apropiem mai mult de etică — de o etică întrupată, așa cum spuneai tu, Matthieu: să nu faci rău altuia, ba chiar să-i faci un bine, pe cât posibil.

Am convingerea că, atunci când ne merge bine, suntem capabili să acordăm atenție micilor semnale emoționale din adâncul nostru, care ne reglează impulsurile negative. Dacă în adânc nu suntem prea puternic destabilizați de suferințe, emoțiile știu foarte bine cum să ne avertizeze că suntem pe cale de a face un rău. Deseori, ele ne semnalizează dinainte și chiar pe parcurs: aceasta dacă nu ești un pervers psihopat și nu te simți bine când îi faci rău altuia. În plus, emoțiile ne semnalizează răul și după ce acesta a fost comis: de aici vine și sentimentul de culpabilitate. În psihoterapie, lucrăm deseori cu această culpabilitate excesivă, dar, cu toate acestea, trebuie să se știe că e o șansă extraordinară să fii capabil să simți culpabilitatea. Nu facem niciodată un rău dacă în noi este o ambianță senină și liniștită; și, dacă am fi mai atenți la ceea ce se petrece în noi, am face tot mai puțin rău altora. De aceea, putem spune că echilibrul și libertatea interioară joacă un rol hotărâtor și ne ajută să devenim niște animale mai etice. În acest sens, trebuie să depunem niște eforturi.

Mă gândesc, de exemplu, la examenul de conștiință. Aceasta presupune să ne facem timp ca să ne întrebăm în fiecare seară dacă am făcut un bine, dacă am făcut un rău — și cum, în ce fel. Este un obicei căzut în desuetudine, care pare cam prea „catolic" și culpabilizant. Dar, oare, societatea noastră nu a mers prea departe în dorința de a ne elibera contemporanii de culpabilitate? Pentru că, încă o dată, dacă este bine reglată, culpabilitatea este un sentiment interesant.

Îmi amintesc de doi pacienți cărora le propusesem să-și facă aceste examene de conștiință. De vreme ce vă tulbură culpabilitatea — le-am spus —, haideți să o explorăm până la capăt, haideți să facem un test timp de cincisprezece zile. În fiecare seară, vă puneți întrebarea: ce rău am făcut astăzi, dar și ce bine am făcut? Asta, ca să vedem, mai întâi, dacă „răul" era real sau imaginar; și apoi, ca să nu uităm să vedem și binele făcut. Le-am cerut să țină un mic jurnal al examenelor de conștiință, și așa mi-am dat seama că erau incapabili să identifice „binele" pe care îl făcuseră. Același lucru se observă și la pacienții care nu reușesc să identifice momentele de fericire. Reluând filmul zilelor descrise în jurnal, le-am arătat că fuseseră capabili și de acte bune.

Uneori, le facem rău altora fără să ne dăm seama: se întâmplă să nu observăm că nu-i merge bine cuiva și atunci nu mai acordăm atenție la ce i se întâmplă, îl neglijăm, nu sărim în ajutor; sau spunem, fără să vrem, cuvinte care poate îi rănesc pe ceilalți. De fapt, așa se întâmplă când trăiești printre oameni; acestea sunt mici frecușuri zilnice care fac parte din realitate, din orice viață în societate. Singura cale de a nu face rău ar fi să ne izolăm în colțul nostru, să nu interacționăm cu ceilalți; sau să fim tot timpul prudenți, ceea ce ne-ar complica enorm viața. Asta mă face să mă gândesc la cei de religie jainistă din India: unul dintre principiile lor centrale este *ahimsa*, dorința de a nu produce suferință niciunei ființe vii. Și așa se face că cei mai implicați dintre ei poartă mereu o mască pe față, ca nu cumva să înghită o insectă, și uneori, când merg, mătură pământul din calea lor ca să nu strivească vreo făptură. Altruism absolut lăudabil, dar totuși, puțin cam prea complicat ca să-l poți aplica zilnic!

Despre dificultatea unei etici sincere și despre etica altruistă

MATTHIEU: Daniel Batson, pe care l-am citat mai înainte, a făcut multe cercetări despre altruism. Cartea sa cea mai recentă

despre morală trece în revistă numeroase cercetări de psihologie comportamentală, ale căror rezultate sunt foarte interesante. Mai multe direcții de cercetare descriu modul în care se dezvoltă la copil simțul moral și răstoarnă oarecum niște idei preconcepute de până acum. S-a constatat că, dacă pot să se ascundă, să nu fie văzuți, copiii nu au nicio ezitare să facă un gest reprobabil, care ar fi sancționat cu o pedeapsă dacă ar fi prinși în flagrant delict — de exemplu, pot șterpeli fără ezitare jucăria altui copil. Deci, de cele mai multe ori, copiilor nu le pasă de morală când e vorba despre acțiunile lor. În schimb, în general, dacă *alt* copil le fură jucăria, protestează în gura mare spunând că e „rău" să faci așa ceva. Concluzia: copilul invocă morala când îi convine, ca să se asigure că ceilalți se comportă decent cu el, dar nu are nicio jenă să nu o respecte când poate s-o facă fără să fie pedepsit.

La fel, odată deveniți adulți, mulți țin lecții de morală, dar, pe ascuns, se comportă exact pe dos față de preceptele morale pe care le promovează verbal. Ei devin experți în ipocrizia morală. Pentru aceasta trebuie să se mintă pe sine, ca să nu se simtă prea culpabili, ceea ce este un sentiment foarte neplăcut. Și așa, ca să fie împăcați cu sine, găsesc tot felul de justificări comode. După cum subliniază Daniel Batson, în asemenea cazuri, e nevoie ca greșelile morale să dispară atât din fața ochilor celorlalți, cât și din fața propriilor ochi.

Deci cel mai adesea morala ar fi folosită ca instrument pentru a-i obliga pe ceilalți să se comporte etic cu noi și pentru a ne proteja de comportamentele nedorite pe care ei le-ar putea manifesta față de noi. Integritatea morală există, desigur, dar se pare că ar fi slabă la cei mai mulți dintre indivizi, mai ales când intră în concurență cu avantajele personale.

În *Gorgias* al lui Platon, Callicles susține că, în societate, cei slabi se servesc de morală ca să corecteze actele celor mai puternici sau ale celor mai capabili. Socrate nu este de aceeași părere, dar se pare că, totuși, Callicles ar fi mai aproape de adevăr...

Ca să revenim la Daniel Batson, trebuie să vă mărturisesc că, la prima vedere, concluzia lui m-a uimit, mai ales că venea de la

primul psiholog care a arătat, prin protocoale științifice riguroase, că altruismul veritabil există bine-mersi, și că nicio explicație plauzibilă bazată pe egoism nu poate pune la îndoială rezultatele a douăzeci și cinci de tipuri de studii pe care le-a derulat timp de cincisprezece ani. Batson distinge, de altfel, morala de altruism, al cărui scop nu este să acționeze conform principiilor morale, ci să facă bine celuilalt. La budiști, mai ales, compasiunea nu pornește dintr-o judecată morală, ea vizează să aducă un remediu pentru cauzele suferinței, indiferent de forma pe care aceasta o poate lua.

La câteva luni după ce am citit cartea lui Batson, am participat — alături de un grup de vreo cincisprezece specialiști în educație și în prima etapă de dezvoltare din copilărie — la o întâlnire organizată de Institutul „Mind and Life“, în martie 2018 la Dharamsala, unde e reședința lui Dalai Lama din India. Unul dintre prieteni, Ilios Kotsou, mi-a prezentat o cercetare absolut edificatoare. Cercetătorii au studiat fenomenul de hărțuire în școli. Au făcut o investigare aprofundată a stării mentale a două categorii de copii: hărțuitorii și protectorii. A reieșit că hărțuitorii erau la fel de capabili de judecăți morale ca și cei care îi apărau pe colegii oprimați. Ei erau foarte conștienți de caracterul „imoral“ al actelor lor, ceea ce poate părea surprinzător. Deci m-am întrebat de ce hărțuitorii continuau să facă acte pe care ei înșiși le considerau imorale, cu toată luciditatea. Studiul despre care vorbesc mi-a dat un răspuns absolut clarificator: hărțuitorul, care găsește o satisfacție perversă când își abuzează victimele, poate fi conștient de aspectul imoral al atitudinilor sale, dar nu simte niciun fel de milă față de ținta atacurilor lui, din cauză că bunăvoința și reaua-voință sunt reciproc incompatibile în același curent de gândire. În ce-i privește pe protectori, aceștia săreau în ajutorul victimelor împinși de compasiune și de bunăvoință.

Alți cercetători au evidențiat importanța influenței părinților asupra comportamentului moral al copiilor. Cu cât sunt părinții mai coerenți în materie de etică și cu cât au o relație mai caldă și mai binevoitoare cu propriii copii, cu atât aceștia din urmă vor tinde să se comporte etic.

„Pentru viața în comun este nevoie de un sacrificiu personal. Nu îmi pot strânge de gât vecina care mi-a trântit ușa în nas, nici nu pot jefui librăria din cartier. Există legi, reguli care trebuie respectate.“

Se pare că aceste lucrări demonstrează că o etică fără bunăvoință rămâne literă moartă. În modesta mea expunere de la Dharamsala, am încercat să prezint modalitățile (de manifestare ale) eticii binevoitoare. Ele încep prin constatarea că, în măsura posibilului și — cu câteva excepții —, nimeni nu dorește să sufere.

Așadar, putem raționa după cum urmează:

- Nu doresc să sufăr.
- Atribui valoare acestei aspirații.
- Sunt preocupat ca această aspirație să se împlinească.
- Deci voi evita ceea ce poate cauza suferință și voi tinde să fac acele lucruri care mă eliberează de suferință.

În acest raționament am îmbinat motivația „să nu sufăr", cu discernământul care mă lămurește asupra a ceea ce trebuie să fac și ce trebuie să nu fac. Etica, aici, constă pur și simplu din a aplica același raționament și la ceilalți: ceilalți nu vor să sufere; atribui valoare aspirațiilor lor; îmi pasă de soarta lor și mă abțin de la acte care le pot cauza suferință. Îmbinăm astfel o motivație altruistă cu discernământul privitor la consecințele actelor noastre asupra celorlalți. Dacă, în cele mai multe cazuri, este greu să prezicem consecințele actelor noastre pe termen lung, putem oricând să ne analizăm sincer motivația și putem verifica dacă poartă amprenta altruismului.

Am putea argumenta că drumul spre iad e pavat cu bune intenții: se poate foarte bine să vrem să facem bine, dar să nu avem deloc discernământ, când urmează să ducem la îndeplinire această intenție lăudabilă. De aceea trebuie să scăpăm de propriile rătăciri și distorsionări ale realității.

ALEXANDRE: *Ce trebuie să fac?* (întrebare care ține de morală); *Cum să trăiesc?* (întrebare etică): aceste două șantiere ne pot deschide un itinerariu de eliberare. Augustin și faimoasa sa formulă *Dilige et quod vis fac* („Iubește, și fă ce vrei") evidențiază poziția centrală a iubirii, a carității. După părerea lui, dacă rămânem înrădăcinați în iubire, nu putem decât să ne îndreptăm spre bine.

Într-o scrisoare celebră, el ne arată pe ce cale: „Acest precept scurt îți este dat odată pentru totdeauna: Iubește și fă ce vrei. Dacă taci, taci din Iubire, dacă vorbești, vorbește din Iubire, dacă corectezi, corectează din Iubire, dacă ierți, iartă din Iubire. Păstrează în adâncul inimii rădăcina Iubirii: din această rădăcină nu poate ieși nimic rău". Deci acum suntem avizați. Nu mai avem nevoie de niciun corset moral, nici de reguli de viață și nici de indicații de folosire.

Dar chestia e că nu suntem încă sfinți, că diverse motivații ne pot trage în toate părțile și iarăși ne întoarcem la tema *akrasiei*. Oricâtă voință ai avea, cum să smulgi din tine, până la ultimul rest, orice voință de putere, de furie, de minciună, de egoism? Pare o bătălie grea. Din nou, pe de o parte, latura cea mai bună din noi, care vede binele, este de acord cu el, îl dorește cu ardoare, iar pe de alta, vin micimile cotidianului, pașii greșiți, derapajele. De aceea, probabil, este nevoie de o etică, de o morală, de o busolă ca să avansăm, să progresăm, căci, așa cum bine a văzut Aristotel, bătând fierul devii fierar, purtându-te cumpătat devii curajos, drept, moderat; vei ajunge să-ți însușești pe parcurs aceste virtuți.

De ce acționăm moral? Callicles, Nietzsche, Freud și încă mulți alții se concentrează asupra veritabilelor motivații care ne fac să acționăm *bine*. Suntem virtuoși, supuși, „cum se cuvine", din frica de respingere, din conformism, suntem împinși de dorința de a place, sau, oare, suntem — așa cum spunea Augustin din toate puterile — într-adevăr plini de o caritate fără limite, care ne poartă firesc spre bine? Mize etice și morale, cu siguranță, o imensă provocare care șterge orice poleială și duce la apariția unei libertăți, a unei iubiri care ni se oferă cu totul, nudă, fără farduri și zorzoane.

MATTHIEU: André Comte-Sponville ne spune: „Nu avem nevoie de morală decât dacă ne lipsește iubirea". Dacă suntem receptivi la bunăvoința necondiționată, problema eticii este

reglată, pentru că devine de neconceput să-i faci rău cuiva cu bună-știință.

ALEXANDRE: Să pornești către libertate, să părăsești punctul de vedere îngust al prejudecăților, să-ți deschizi inima, toate acestea se petrec pe viu, când ești pus în situație. Viața ne pune zilnic în fața unor alegeri, care uneori par extrase de-a dreptul din tragediile lui Corneille. Pe cine și ce să asculți? Încotro s-o iei? Ce să faci? Evident că etica, precum și morala, se leagă de fericirea supremă, de traiul împreună, de binele comun. Cu excepția cazurilor în care te lași înghițit de jungla socială sau când încerci să-ți confecționezi propria fericire ghemuit într-un colț, în rest suntem făcuți pentru o viață solidară.

În linii mari, etica rezidă într-o *bună modelare a unui bărbat sau a unei femei*, din a crește, a ne perfecționa împreună, a face să înflorească toate resursele care sălășluiesc în adâncul inimii. Etica se traduce într-o artă a vieții, într-o asceză, în exerciții spirituale care ne îndrumă și ne conduc spre o viață fericită. Când încerci să te comporți virtuos, să te pui pe acest drum, înseamnă că, precum Aristotel, crezi că fericirea, binele suprem este ținta pe care o avem în vedere, în tot ceea ce facem. Dacă trăiesc în societate și nu în fundul unei case izolate în pădure, este bine, căci asta înseamnă că eu cred că putem ajunge cu toții la bucurie, la o măreție la care nu aș putea ajunge de unul singur. Cine vede morala doar ca pe o înșiruire de constrângeri menite să ne încătușeze, uită că în anarhie nu se trăiește bine. De aici pornesc o serie de întrebări: Ce mă îndeamnă să mă apropii de ceilalți? De ce trăiesc în compania *congenerilor* mei? O fi din frică, de groaza singurătății, din curiozitate sau din dragoste și dăruire de sine? Traiul în comun presupune, după cum a arătat Freud, un sacrificiu pulsional. Nu pot s-o strâng de gât pe vecina care mi-a trântit ușa în nas, nici să jefuiesc librăria din cartier, și nici să fac o razie la patiseria de la colț. Există legi și cerințe, constrângeri care trebuie respectate.

Cu toate acestea, nu putem reduce etica și morala la o simplă supunere în fața unei reguli exterioare. Ele trebuie să își aibă rădăcinile, originea în interioritatea noastră, în adâncul nostru. Îl citai mai adineauri pe Kant, care ne propune o morală pe care am putea-o numi a datoriei. Este cunoscut celebrul său imperativ categoric: „Fă în așa fel încât acțiunea ta să poată fi ridicată la rang de lege universală". Dar ce e de făcut în privința cazurilor particulare? Dacă nu trebuie să mințim, care ar fi fost acțiunea corectă dacă, în timpul războiului, am fi adăpostit evrei și dacă Gestapoul ne-ar fi întrebat dacă am făcut-o sau nu? Fără să demontăm kantianismul, care este mult mai complex decât ne imaginăm, putem vedea că nu există reguli fixe — acestea ne-ar rupe de viață — cum ar spune Dalai Lama — și ne-ar transforma în niște mecanisme, în niște roboți.

Pe lângă concepția morală a lui Kant („etica datoriei"), mai există și opțiunea bazată pe consecințe („etica consecințională"). Pe scurt, când avem de făcut o alegere, este corect să alegem alternativa care duce la cele mai bune consecințe. Clenciul stă, desigur, în criteriile cu ajutorul cărora vom stabili ce este cel mai bine. Și cum să ne ferim să nu cădem în calcule meschine? O filosoafă britanică din anii șaizeci, Philippa Foot, a dat un exemplu care avea să fie preluat de una din colegele ei, Judith Jarvis Thomson. Să ne imaginăm un tramvai care înaintează cu viteză și lovește cinci trecători care au nenorocul să fie în calea lui. Dar un expedient i-ar putea salva pe toți. Nu departe, este un pod, iar pe pod se află un bărbat solid, bine făcut. Ar fi suficient să-l împingem *din greșeală* pe individ, pentru ca acesta să cadă și să atingă în cădere maneta macazului și, astfel, să deturneze convoiul nebunesc pe altă linie, evitând moartea a cinci oameni absolut nevinovați. Bineînțeles că ar exista un efect colateral, și anume, moartea acestui brav om. Ce să alegi? Spre care alternativă să înclini? Să salvezi cinci vieți, sacrificându-l pe acel nefericit, sau să nu folosești niciodată, pe nimeni ca pe un mijloc, după cum ar spune Kant. De aici reiese că

un calcul pur rațional nu reușește întotdeauna să vină cu o soluție. De altfel, ce este o soluție ideală?

Să ne ascultăm busola interioară

ALEXANDRE: Fără să tranșăm între kantianism și consecinționalism, vedem că una dintre bazele eticii și ale moralei (dar de ce să tot facem distincție între acești doi termeni...) ne cere să fim dispuși să ne părăsim punctul de vedere îngust. Putem deveni adevărați ayatolahi ai viziunii noastre despre lume, putem să o impunem, să plecăm la cruciade, să devenim prozeliți ai sistemului nostru de evaluare. Între un relativism nechibzuit, imprevizibil, și absolutizarea frenetică a judecăților noastre, haideți mai bine să mizăm pe existența unui loc pentru libertate, pentru caritate, pentru compasiune.

În ce privește valorile, judecățile morale, binele și răul, Nietzsche ne vorbește în *Așa grăit-a Zarathustra* despre trei metamorfoze. Este, mai întâi, cămila, animal de povară care se supune și se încovoaie sub greutatea pe care o duce și care — am putea spune că — își impune o sarcină, și mai și cere în plus. Apoi, urmează leul, care rage, protestează, se revoltă, sparge tablele de legi. În alegoria nietzscheeană urmează, în fine, copilul care se joacă cu lumea, regăsește inocența devenirii și creează.

Inocența devenirii... Iată ceva care ne luminează orizontul, când falsa culpabilitate, idealurile, judecățile implacabile ne pot paraliza. Libertatea ființei umane se strecoară printre încercările de a reduce acțiunea la modele, la scheme fixe. Nu există instrucțiuni de folosire pentru ca să acționăm bine. Și iarăși suntem poftiți să coborâm, să avem curajul să atingem capătul ultim al interiorității, ca să ne ascultăm busola interioară. La ce ne plecăm urechea dimineața, la prânz și seara? La niște ordine și comenzi importate? La vocea unui ego rănit? Dacă ne avântăm în provocările etice, dacă îndrăznim să alegem calea libertății, nu înseamnă oare să nu ne mai supunem chemărilor eului și să ne deschidem în

schimb către busola interioară, care îi face un loc generos celuilalt, nefiind în stare să se închidă asupra sieși?

CHRISTOPHE: Îmi place foarte mult această idee de busolă interioară. Toate cercetările ne aduc la aceeași idee: busola noastră interioară este orientată, de la natură, spre bine. De fiecare dată când ne putem conecta la ea, ne arată direcția bună: când facem bine, ne simțim bine; și când ne simțim bine, facem bine. Problema e că această busolă poate fi înnebunită de perturbările emoționale. De fiecare dată când lăsăm furia, frica, tristețea să ocupe prea mult loc în noi, se creează alte polarizări mentale care vor zăpăci complet acul busolei noastre interioare; și ne vor conduce pe direcții greșite. Ele sunt tranzitorii și după câteva zile, luni, sau după câțiva ani, ne vom spune: „Dar ce nebun am fost să o iau într-acolo, să-mi neglijez valorile, etica, să neglijez interesele celorlalți etc.". Și iarăși ajungem la importanța clarității și a păcii necesare pentru ca să ne distanțăm, ca să discernem, ca să conștientizăm rapid că reperele noastre interioare au luat-o razna.

ALEXANDRE: Să ne ascultăm busola interioară, resort al ascezei și al meditației, iată una dintre provocările majore. Să depășim cadrul îngust al reperelor, capriciilor, intereselor noastre personale și să ne scufundăm în noi, dincolo de frică, de ecourile îndepărtate ale trecutului, de condiționări, de obișnuințe. Desigur, nu este destul să plecăm urechea la ceea ce ne spune conștiința noastră, pentru ca să putem rezolva toate dilemele etice și pentru a găsi un răspuns la toate, pentru că ne-am închide într-un solipsism moral. Dar trebuie să constatăm că suntem înghițiți de tot felul de cântece de sirenă: plângerile culpabilității, dictatul lui ce-va-zice-lumea, vocea remușcării, a poruncii *nu face asta, nu face aialaltă*. Toată provocarea rezidă în dialogul dintre interioritate și ceilalți, dintre universal și particular.

CHRISTOPHE: Apropo de această articulare a reperelor exterioare și a celor interioare, mi se pare că regulile sociale impuse

din exterior nu ar putea funcționa decât dacă ar corespunde unor structuri cerebrale, unui fel de prevalori interioare, pe care ni le semnalează adesea reacțiile noastre emoționale. Astfel, copilul învață ușor altruismul și fraternitatea, pentru că are în creier o predispoziție pentru ele. Dar predispoziție nu înseamnă obligație: fără educație sau cu o educație în sens invers (care împinge la egoism și la competiție), aceste tendințe înnăscute vor rămâne adormite sau chiar vor fi dezactivate pe termen lung.

MATTHIEU: Morala ca obligație este făcută dintr-o serie de reguli mari, adoptate de toată lumea și de toate religiile (să nu ucizi, să nu furi, să nu minți). Dar când aceste reguli sunt gravate în tablele de piatră ale legilor, fără să fie și interiorizate cu adevărat în mentalitățile colective, și când aceste reguli nu admit nicio excepție, ele pot ajunge să facă rău. Acesta este punctul în care busola interioară trebuie să ne arate direcția. Îmi vine acum în minte exemplul marelui înțelept indian Nagarjuna. Comportamentul lui etic era perfect. Într-un an, a fost foamete în satul lui. În timp ce sătenii mureau de foame, un brahman bogat îndesa în hambare cantități imense de orez și de alte cereale. Nagarjuna a organizat un atac asupra hambarelor cu pricina (lăsându-i bineînțeles brahmanului suficient cât să supraviețuiască) și a salvat întreg satul. Deontologic, a fost un furt. Din punctul de vedere al eticii binevoitoare, a fost o necesitate.

Aristotel spunea și că devenim virtuoși *practicând* virtutea, ceea ce ne ajută să ne interiorizăm morala până când se va exprima spontan în comportamentul nostru. Dar această interiorizare, ca orice altă formă de antrenament spiritual, necesită eforturi susținute. Dacă te străduiești sistematic să-ți imaginezi ce simte celălalt, îți va spori solicitudinea față de acesta, și te va incita să te comporți etic. Citirea marilor romancieri, autori de fresce sociale — Balzac (*Comedia umană)*, Hugo (*Mizerabilii*), Dickens (*Oliver Twist*), Harriet Beecher Stowe (*Coliba unchiului Tom*), Upton Sinclair (*Jungla*), Steinbeck (*Fructele mâniei*) —, ne

limpezește empatia, ne ascute revolta împotriva nedreptății și ne hrănește simțul moral.

ALEXANDRE: În *Genealogia moralei,* Nietzsche spune că noi, cei care căutăm cunoașterea, nu ne cunoaștem de fapt pe noi înșine... Ce dorim de fapt cu adevărat? Ce valori ne orientează acțiunile? De ce ne dedicăm altruismului, de ce alegem să ne comportăm altruist? Din dezinteres, din pură dăruire de sine? Cum să decapăm prejudecățile, tot ce este aprioric, traumele care ne modelează viziunea asupra lumii și alegerile pe care le facem? Progresul spre libertate probabil că trece inevitabil printr-o mică genealogie a moralei noastre foarte personale, căci în spatele actului celui mai dezinteresat din lume pot fi totuși imixtiuni ale voinței de putere, ale setei încăpățânate de dominație, ale dorinței de compensație, ale nevoii de reparație, poate. Când eram copil și stăteam la căminul pentru persoane cu dizabilități, veneau pe la noi tot felul de voluntari. O dată pe an ne vizitau câțiva politicieni. Îmi amintesc și acum de acei bărbați, căutând din priviri un semn de aprobare când strângeau mâna *bieților handicapați*. Nu se întrețesea nicio reciprocitate, nicio legătură în vizitele acelea.

MATTHIEU: Seamănă cu cei care făceau acte de caritate pentru a converti săracii. În India, prin anii 1970, li se spunea *„rice Christians"* celor care se converteau la creștinism pentru un sac de orez de cincizeci de kilograme.

CHRISTOPHE: Da, morala seamănă la început (sau privită dinafară) cu un ansamblu de constrângeri, dar aceste constrângeri trebuie să fie și alese liber, și nu doar impuse. Pe de altă parte, ele ne deschid un spațiu de libertate mai mare decât cel pe care l-am avea fără ele. Această stare este ceea ce se numește „anomie", absența unor norme, teoretizată de sociologul Émile Durkheim. Această anomie pare că este apreciată de societățile noastre moderne și relativiste (orice punct de vedere poate fi apărat, nu trebuie să

judecăm etc.), în care este mai întotdeauna „interzis să interzici", conform sloganului de la revolta studențească din mai 1968. Dar se pare, după cum arată cercetările asupra societăților materialiste — care sunt societăți de consum și ale relativismului anomic —, că materialismul duce la și mai multă anxietate, la și mai mult egoism; ambele sunt forme de pierdere a libertății. Și, invers, așa cum scria Rousseau: „Supunerea în fața legii pe care ne-am impus-o este libertate".

MATTHIEU: Dacă, pentru a se traduce în acte coerente, morala trebuie să fie impregnată de altruism, trebuie ca odată cu eforturile altruiste, să ne eliberăm de jugul ignoranței, al otrăvurilor mentale și de sentimentul exacerbat al importanței propriei persoane. Un comportament moral va fi, deci — ca și înțelepciunea și iubirea altruistă —, unul dintre principalele roade ale libertății interioare.

TRUSA DE UNELTE PENTRU O ETICĂ ZILNICĂ

ALEXANDRE

- *Socrate este maestrul nostru* atunci când ne invită să ne cunoaștem pe noi înșine și să ne ascuțim simțul pentru adevăr, ca să ne îndepărtăm cu voioșie de tot ce ne blochează și ne duce în diverse fundături. Dacă-i urmăm sfatul și culegem roadele libertății înseamnă că ne știm asculta busola interioară, că-l știm asculta pe acel „daimon" (ca să reluăm termenul lui Socrate), acea voce interioară care acționează ca o alarmă, ca un mesager, ca un îndrumător.
- *Lecția lui Nietzsche*: Fiecare se refugiază probabil în mitologia sa personală. Se prea poate ca, de-a lungul timpului, fiecare să fi decretat ce este bun, ce este binele și răul, unde este fericirea, care este regula de comportament pe care trebuie neapărat să o respectăm. Să faci filosofie „cu ciocanul", după cum spunea Nietzsche, înseamnă să analizezi valorile și punctele de vedere la care ții, ca să-ți dai seama dacă te ajută să te dezvolți, să crești sau dacă te blochează, te țintuiesc, te încovoaie.
- *O bunăvoință necesară*: Dacă sentimentul de culpabilitate poate fi o pavăză tonică ce te împiedică să dai drept în zid, rușinea și disprețul de sine nu îl fac pe nimeni mai bun. Cu ce ochi ne uităm la pașii noștri greșiți, la cusururile altora? Suntem procurori sau judecători implacabili? Ce-ar fi dacă am vedea recăderile, terenurile *akrasice* din viața noastră, cu ochii mecanicului binevoitor care se apucă cu trup și suflet să îndrepte tabla îndoită de la caroserie?

- *Să ne întrebăm*: Ce este o viață bună? (Întrebare etică și... morală prin excelență). La ce aspirăm în adâncul cel mai adânc al ființei noastre? De ce să nu facem exercițiul stoicilor și să ne imaginăm pe patul de moarte? Ce are preț cu adevărat în viața noastră? Ce comportamente, ce acțiuni constituie chintesența a ceea ce suntem?

MATTHIEU

- *Să ne analizăm sincer motivația*: „Sunt pe punctul de a acționa complet egoist sau ținând cont și de soarta celorlalți? Păstrez în minte de obicei doar câțiva indivizi sau mă gândesc la cei mai mulți? O fac pe termen scurt sau pe termen lung?"
- *Apoi să ne punem în joc discernământul*: El ne ajută să luăm decizia cea mai potrivită pentru cei mai mulți, pe termen lung.
- *Să ne fundamentăm etica pe o bunăvoință necondiționată*: Care ar fi cea mai bună decizie de luat dacă am avea în vedere doar binele celorlalți? Apoi să ne gândim realist cum am putea combina această viziune cu posibilitățile noastre de acțiune, cu energia noastră, cu timpul pe care îl avem la dispoziție și cu propriile noastre aspirații de a fi fericiți.

CHRISTOPHE

- *Etica este benefică*: Morala este indispensabilă pentru viața în societate, dar și pentru echilibrul nostru interior. Anomia, această absență de reguli care ne dirijează comportamentele sociale, duce automat la anxietatea individului (gândiți-vă la problemele psihologice ale „copiilor-regi" îndrumați greșit de părinți și care refuză orice regulă, orice constrângere), și duce și la violențe reciproce în sânul grupurilor.
- *Examenul de conștiință*: Dacă nu suntem filosofi, putem da viață eticii din noi printr-o metodă simplă, care se numește examenul de conștiință și care este o introspecție făcută în lumina moralei: să ne întrebăm mereu ce Bine și ce Rău am făcut în jurul nostru. De ce, cum? Și să tragem învățăminte.

- *Să ne ascultăm emoțiile*: Ele ne aruncă deseori în arenă! Dacă am „făcut rău", dacă am făcut pe cineva să sufere inutil, nu prea avem cum să ne simțim fericiți. Și, invers, când am făcut bine, ne simțim întotdeauna bine. E simplu, până la urmă!

„La puțină vreme după ce am revenit din Coreea — unde am stat trei ani încercând să mă inițiez în meditație și studiind textele sacre budiste — am dat nas în nas cu un personaj ciudat care mi-a dat fiori pe șira spinării. Treceam printr-o perioadă tulbure, destul de chinuită, care mă făcea cam sensibil și chiar fragil. Când eram la pisoarul unui restaurant din Lausanne, ușurându-mi vezica, a apărut un tip. Ai fi zis că suntem într-o scenă din filmele cu cowboy. Privindu-mă drept în ochi, mi-a trântit o replică: «Nu prea ești viril, măi Jollien! Trăim într-un război continuu! Ne-am săturat de cumsecădenie, de bunăvoință, de nătăfleți naivi și prăfuiți!»

Pe moment, nu am avut forța să-i dau niște replici tăioase, să-i spun de exemplu că generozitatea poate fi orice, dar nu e bleagă, dimpotrivă, ea emană dintr-un curaj sublim, că este dinamita capabilă să detoneze egoismele, brutalitatea, setea de răzbunare, și că o face cu blândețe. Mi-ar fi plăcut să-i replic în stilul lui Tarantino: «E-n regulă, tipule? Ai zis tot ce-ai avut de zis? Putem trece la altceva?». De ce trebuie să ridicăm scuturile când e vorba să promovăm non-egoismul, dăruirea de sine și să încetăm bătălia? Oare azi rebeliunea nu a intrat chiar în tabăra altruismului, a blândeții și a generozității? Ar trebui să devenim duri numai pentru că lumea este dură? Ce să le răspunzi sufletelor chinuite, sufletelor de șerif, cowboy-lor care preamăresc asertivitatea, puterea...? De ce naiba să asociezi non-lupta cu lașitatea? În spatele acestei voințe de a te ascunde după o armură, de a adopta o poziție de război, nu cumva se ascunde o frică imensă? «Nu ești viril!...»

Destabilizat din cale afară, zdruncinat, am ieșit clătinându-mă, cu sentimentul că sunt extrem de vulnerabil. Să practici solidaritatea, să consideri că celălalt îți este coechipier și că trage la vâsle pe aceeași galeră, asta nu prea merge de la sine... În seara aceea m-am simțit extrem de singur."

Alexandre

19
BUNĂVOINȚA NECONDIȚIONATĂ

CHRISTOPHE: E dovedit că filosofii filosofează peste tot, chiar și la closet! Lui Diogene, care urina fără probleme în plină stradă, i-ar fi plăcut povestea ta! Amintiți-vă, dragilor, când ne promovam cartea precedentă, de câte ori ni s-a reproșat (sigur, ceva mai politicos) că venim cu o bunăvoință naivă într-o lume în care războaiele și răutatea nu lipsesc câtuși de puțin... E vorba despre aceeași greșeală de înțelegere: dacă lumea este dură, trebuie să fim și noi duri, sau, mai degrabă, numai duri, și tot timpul. Multora le este cam greu să înțeleagă că putem schimba lumea, rămânând binevoitori în același timp; și că, tocmai pentru că în lume există deja atât de multă violență, trebuie să existe și oameni binevoitori care s-o facă mai suportabilă. Acesta este unul dintre principiile ultimei generații de cercetări din psihologia pozitivă: fericire, nu ca să uităm de nefericire sau să încercăm să ne facem că ea nu există și nici ca să ne relaxăm, ci mai degrabă ca să înfruntăm mai bine adversitatea, ca să găsim în fericire forța de a acționa...

Bunăvoința, o naivitate?

ALEXANDRE: Ca s-o spun blând, cowboy-ul de la pisoar m-a zguduit bine de tot. Reacția lui m-a provocat, m-a râcâit și m-a făcut să mă gândesc că, poate, e riscant să faci pe drăguțul, pe omul

cumsecade — chiar la modul spiritual —, e riscant să adopți un altruism de fațadă, ca un paravan care să te protejeze de lovituri, când adevărata compasiune e în altă parte, în străfunduri, și nu ține neapărat să placă.

CHRISTOPHE: Scena pe care ne-ai descris-o a fost într-adevăr o întâlnire fecundă! E ciudat cum asemenea mici momente neplăcute ne pot determina să reflectăm asupra unor treburi importante. Ce-i drept, totuși, poveștile astea legate de postură pot fi tare enervante. Văd asta uneori în mediile în care se meditează: maeștri sau discipoli care arborează tot timpul un surâs eteric pe buze, chipurile ca să arate cât mai mult că sunt diferiți, și ca să-și arate „zenitudinea". Eu îi spun zen-atitudine. Uneori e un pic cam „prea" de tot: prea mieros, cum se spunea mai demult despre unii eclezialști, prea tot timpul, prea sistematic, prea în dezacord cu ceea ce se știe despre conflictele și luptele egourilor din culisele asociațiilor și organizațiilor de acest gen. Mai este și ideea că „dai bine" dacă ești binevoitor. Sunt și unele fotografii promovate pe rețelele sociale care mă deranjează: ai impresia că aparatul foto a fost reglat să „maximizeze" privirea binevoitoare... Mă rog, poate că există oameni care spun același lucru chiar despre fotografiile noastre! Bunăvoința nu are nimic de dovedit, nu are nevoie să se afișeze, să se exhibe. Și nici nu împiedică conflictele sau dezacordurile: tot ce face este să evite inflamarea suplimentară a tensiunilor.

ALEXANDRE: Altă dată, mi-a sărit muștarul rău de tot, și nu am putut nicicum să-mi *gestionez* emoția. Întorcându-mă acasă cu băiatul meu dintr-o plimbare minunată, pe un soare extraordinar, nici nu am intrat bine în metroul arhiplin, că m-am trezit cu un pasager care mă măsura din cap până în picioare și, suspicios, mi-a trântit în față: „Pleacă de lângă puștiul ăsta! Dacă te mai apropii de el, chem imediat poliția". Cum să-i explic cu blândețe acelui domn că nu e nicio problemă, că sunt fericitul tată al acelui băiat? Să merg direct la el și să-i mulțumesc pentru grijă?

Și brusc, omul panicat din mine a reacționat ca și când renăștea în mine o revoltă străveche. Cum eram întors pe dos, trist și răscolit, tot ce-am putut face a fost să urlu de s-a auzit în tot vagonul: „Amărâtule, îți dai seama ce plin ești de prejudecăți? Sunt tatăl lui, sunt tatăl lui! M-auzi, sunt ta-tăl lui!“ Nu, nu e destul să arborezi politețe, curtoazie, ca să fii bun cu adevărat. Cowboy-ul de la pisoar, ca și individul din metrou mă poftesc să arunc o scurtă privire genealogică asupra adevăratelor motivații care mă îndeamnă să mă întâlnesc cu alți oameni. Comportamentul gentil, civilizat, amabil, atent, solicitudinea nu au valoare dacă ne așteptăm să ne alegem cu ceva în schimb. Să ai curajul să iubești fără să îți pui întrebări, pur și simplu gratuit, iată provocarea de fiecare zi, căreia trebuie să-i facem față printre scrâșnete, fricțiuni, stres și, uneori, neînțelegeri!

CHRISTOPHE: Dar chiar e violentă povestea ta din metrou! Realitatea, de la pisoare sau din metrou, nu umblă cu mănuși când e vorba să ne aducă aminte că în lume sunt încă multe de îndreptat! Și, așa cum spui, este o provocare de zi cu zi, o muncă de fiecare clipă să înveți să încasezi aceste agresiuni fără să devii și tu, la rândul tău, agresiv. Cei care ne agresează nu sunt împăcați cu sine, nu sunt în regulă pe dinăuntru, asta-i clar. Și, din păcate, asta îi costă pe cei din anturajul lor, fie el unul ocazional, fie cel obișnuit; nu e exclus ca interlocutorii tăi să fie și mai agresivi și opresivi cu apropiații lor, cu colegii. Pare surprinzător, dar mulți sunt atât de atașați de furia și de ura lor, încât le transmit și altora, de parcă ar dori să-și valideze viziunea asupra lumii. Pur și simplu pentru că în spatele furiei și urii lor se ascund frici și suferințe. Și dacă renunță la primele ar trebui să le înfrunte pe ultimele.

Fețele bunăvoinței

ALEXANDRE: Matthieu, într-o zi mi-ai dat o lecție extraordinară. Țineam o conferință împreună cu tine și, când au venit întrebările, un tip s-a apucat să țină un discurs care nu se mai termina.

Unii dintre participanți erau vizibil deranjați, iar eu nu știam ce să zic, de jenă să nu îl jignesc pe interlocutor. Țin minte și acum ce ai spus atunci: „Fără să doresc câtuși de puțin să vă întrerup, cred că ne vom opri totuși aici. Mulțumesc și vă doresc tuturor o seară plăcută!“ Eu mă închistasem în postura celui care ascultă, înțelege și acceptă totul, dar de fapt libertatea interioară, curajul, compasiunea aveau nevoie de o atitudine mult mai subtilă. Dacă îți depășești teama de a displăcea celorlalți, ajungi să iubești curat și liber. Există probabil două feluri de independență față de gura lumii (ce-va-zice-lumea): suficiența unuia ca Trump, căruia i se rupe de părerea celorlalți, și libertatea înțeleptului, a sfântului care s-a eliberat. Deseori, maeștrii zen recurg la o fermitate blândă ca să dezorienteze egoul discipolului, când văd că flatările l-ar încătușa pe veci în lanțurile nemulțumirii, fără să se mai poată vindeca vreodată. O compasiune infinită nu exclude exigența, ci dimpotrivă. Ea îl respectă pe cel de alături, îl ia în serios, îl iubește.

MATTHIEU: Cred că trebuie să distingem afabilitatea de bunăvoință și fermitatea, de duritate. Bunăvoința trebuie să existe peste tot, necondiționat. Chiar dacă suntem confruntați cu un cowboy la pisoar, nu trebuie să răspundem cu ostilitate, nu se poate să vrei să-i faci rău cu bună-știință acestui om. Nu ar ieși nimic bun din asta; ar crește doar violența.

Comportamentul amabil, gentil este expresia normală a bunăvoinței când oamenii se poartă decent unii cu ceilalți, și așa se și întâmplă în general. Decât să arăți tuturor o față mohorâtă, mai bine îi abordezi cu amabilitate. Amabilitatea este fața bunăvoinței.

Bunăvoința este o atitudine interioară; amabilitatea este o manifestare exterioară, care se vede în expresia feței, în postura corpului și în tonul vocii. Ar fi ideal să ne purtăm cu toată lumea cu bunăvoință și să întâmpinăm pe oricine cu un zâmbet. În povestea ta, Alexandre, tu ieși de la pisoar și, chiar înainte să poți manifesta, cât de cât, un pic de bunăvoință, cowboy-ul te și atacă. Dacă încerci să-l dezarmezi cu un zâmbet, nu prea ai șanse să aibă vreun efect:

tipul vrea bătaie cu orice preț. Așa că e mai bine să reacționezi ferm. Nu ai de ce să te învinovățești, rămâi calm, binevoitor, dar te ții ferm pe poziții. Ieșirea grosolană a unui individ nu poate fi un motiv să te facă să te îndoiești de justețea atitudinii tale interioare și, prin urmare, nu poate nici să te destabilizeze. Sigur că e ușor de spus, dar mai greu de făcut, când ai de-a face cu un bădăran care nu are treabă cu bunăvoința.

Deci, în anumite circumstanțe, bunăvoința se poate exprima și cu fermitate. E inutil să-i zâmbești mieros agresorului. Mai bine să fii ferm cu el, și asta fără animozitate, ca să nu-i încurajezi felul de a fi și de a acționa.

Duritatea, în schimb, îl rănește pe celălalt. Îți înăsprești mintea și alura, exact cum spuneai, cu o rafală de cuvinte caustice. Interlocutorul fie se simte rănit, fie se înfurie. În acest al doilea caz, începe să crească agresivitatea.

Cât despre toleranță, ea poate să fie sau dovada unei deschideri constructive, sau dovada unei pasivități nefaste. Medicul îl „tolerează" pe unul care e nebun de furie și nu îi arde una, pentru că misiunea lui este să-l îngrijească. Dar nimeni nu trebuie să accepte ceea ce este de neacceptat, iar toleranța nu trebuie să genereze o atitudine permisivă în fața nedreptăților, a discriminării, a violenței... Deschiderea mentală merge mână în mână cu un anumit calm și ne ajută să acceptăm realitatea ca pe un punct de plecare spre schimbarea dorită. Dacă nu ne lăsăm noi înșine purtați de *maelströmul* pasiunilor, vom fi mai apți să analizăm mai în tihnă care este cea mai bună cale de urmat. Cowboy-ul tău era, fără îndoială, la fel de cowboy și cu cei apropiați, și cu colegii. Dacă ai fi reacționat cu un vagon de dinamită, tot nu ar fi ajutat pe nimeni, nici pe tine, nici pe el, și nici pe victimele lui trecute sau viitoare. Asta nu înseamnă să ne transformăm în preșul cuiva: trebuie să ne păstrăm demnitatea, și apoi să analizăm care este cel mai bun antidot pentru grosolănie.

În cazul incidentului de la metrou, înțeleg perfect reacția ta explozivă de indignare. Primitivismul și lipsa totală de tact, de

maturitate și de discernământ ale acelui individ îți fac rău numai când te gândești — chiar dacă, pe undeva, intenția lui inițială nu a fost să facă rău. Tu ai avut de-a face cu două extreme: să nu reacționezi în fața cowboy-ului, respectiv să-ți dai drumul la furie în fața tipului din metrou. Ți-ai dat seama după aceea că nici una, nici cealaltă dintre replicile tale nu au fost cele mai bune. Reacțiile în fața unor provocări de genul acesta sunt deseori indicatorii progreselor realizate, ca și ai drumului care mai este de parcurs. Sporindu-ne, puțin câte puțin, libertatea interioară, învățăm să ne păstrăm echilibrul pe calea de mijloc: o siguranță calmă (un sentiment de securitate), însoțită de un zâmbet încrezător, care arată că nu vom cădea în capcana agresivității, pot dezarma brutalitatea, chiar și ostilitatea celui care ne provoacă sau ne agresează. Dacă merge, cu atât mai bine. Dacă nu, să evităm să cădem singuri în capcană, să nu ne lăsăm înghițiți de spirala ascendentă a violenței, în sânul căreia toată lumea pierde. În cazul de la metrou, îmi imaginez că, dacă ai fi spus calm, dar cu glas tare, astfel încât să te audă toată lumea: „Vă mulțumesc, domnule, că vă pasă de acest copil, care nu e altcineva decât copilul meu preaiubit“, tipul ar fi primit cea mai bună pedeapsă pentru că s-a purtat atât de violent și absolut deplasat.

De multe ori, un mod neașteptat de reacție, un pic de tupeu îl pot destabiliza pe agresor. Un martor direct mi-a povestit o istorioară despre Trungpa Rinpoche, un maestru tibetan, pe care tu l-ai citit serios, Alexandre. El a stat mult timp în SUA, unde nu s-a simțit câtuși de puțin obligat să respecte convențiile obișnuite ale locului. Într-o zi, însoțitorul lui a oprit la o benzinărie pe autostradă. Și dintr-un nimic — nu parcase unde trebuie — un tip enorm cu pălărie de cowboy (încă unul!) a venit la geamul coborât de la portieră, pe partea unde stătea Trungpa Rinpoche și, cu o atitudine amenințătoare, i-a aruncat acestuia un torent de injurii. Din întâmplare, în mașină era un pistol cu apă uitat de un copil. Trungpa Rinpoche a pus mâna pe pistol, l-a îndreptat spre individ și l-a stropit direct în față spunându-i calm: *„You, chicken!“* („Măi, pui

de găină plouat!"). Amestecul de stupefacție și de frică (se știe că în Statele Unite, multă lume poartă arme și le și folosește din păcate destul de des) a fost, mai mult ca sigur, atât de mare încât tipul s-a blocat, s-a uitat la Trungpa Rinpoche câteva clipe fără să zică nimic și apoi s-a îndepărtat, lăsând mașina să plece. Trebuie, într-adevăr, să fii absolut sigur de tine ca să riști să dai un asemenea răspuns!

Una dintre roadele libertății interioare este, deci, că poți să îți păstrezi o luciditate perfectă, în orice clipă, fără să te lași luat de valurile tulburi ale confuziei mentale. Și să mai ai și o minte deschisă, care primește cu ușurință orice fel de circumstanțe — favorabile sau adverse —, fără să se indispună. În plus, această libertate îți permite să ai o judecată fiabilă asupra celor mai bune răspunsuri de dat în situațiile conflictuale.

Binefacerea și benevolenții în viața de fiecare zi

CHRISTOPHE: Trungpa Rinpoche și-a pus în stand-by programul mental al bunăvoinței și l-a activat pe cel al umorului! Dar pentru cei și cele care nu au ajuns încă maeștri, trebuie să ne gândim la etapele pe care trebuie să le parcurgă pentru a-și spori bunăvoința...

Există o bunăvoință naturală, pe care o manifestăm față de oamenii pe care îi iubim și față de cei pe care îi cunoaștem. Nu trebuie să facem alte eforturi decât să-i păstrăm flacăra vie, chiar și în zilele când suntem obosiți, când suntem prost dispuși; de altfel, în asemenea momente vom avea ocazia să constatăm că dacă faci gesturi de bunăvoință în liniște îți face bine și îți ridică moralul. Pentru că, așa, ne defocalizăm de la noi înșine și pentru că, în general, actele de bunăvoință ne aduc momente plăcute, emoții pozitive.

Apoi, există bunăvoința față de necunoscuții pe lângă care trecem și pe care nu îi vom revedea niciodată; pentru ea e nevoie ca micul nostru program cerebral al bunăvoinței să fie deja în funcțiune; în acest scop trebuie să facem câteva mici exerciții. Avem nevoie de o „practică" zilnică, după cum îi spui tu, Matthieu, adică de meditație matinală pe această temă.

Și, fără îndoială, că este ceva mai greu cu bunăvoința față de oamenii diferiți de noi prin comportamentul lor, prin filosofia lor de viață și prin cultura lor. Îmi aduc aminte de o discuție cu un pacient: îmi spunea că are tendința să dea de pomană doar oamenilor care *fac* ceva — cântă, de exemplu, pe stradă sau la metrou — și că nu dă nimic celor care îți cer pe stradă un bănuț. Și, cu cât sunt mai agresivi, cu atât le dă mai puțin. El își spunea: nu le dau decât celor care „merită". Dar, de fapt, această reacție (pe care o văd și la mine uneori) are ceva absurd în ea: ea pleacă de la nevoile noastre, în loc să plece de la nevoile celuilalt. Bunăvoința nu are de-a face cu vreo aprobare; în orice caz, ea nu trebuie să se limiteze la persoanele care se supun aceleiași logici cu a noastră. În ce privește datul de pomană, și aici e o logică, una care are ceva absurd în ea: tocmai cei care nu sunt în stare să cânte sau să se poarte politicos sunt cei mai nevoiași din societate și au cea mai mare nevoie de ajutor. Deci, există o latură paradoxală în a da de pomană după merite — conform aprecierii noastre sau conform dispoziției noastre: dacă suntem în toane bune, dăm, dacă nu, nu. Toate acestea sunt obstacole pe care trebuie să le depășim. Chiar dacă înțeleg bine logica pacientului care își spunea: prefer să încurajez comportamentele adaptative și nu atitudinile dezadaptative. Dar bunăvoința are drept misiune și să corecteze inegalitățile și tristețile, nu să valideze o anumită ierarhie socială.

MATTHIEU: Scopul comportamentului altruist și al manifestărilor de compasiune nu este să recompenseze o conduită bună, iar absența lor nu este o sancțiune care să pedepsească niște comportamente nepotrivite, condamnabile. Altruismul și compasiunea nu se bazează pe o judecată morală, chiar dacă, desigur, nu o exclud. Mai ales compasiunea are drept scop să elimine toate suferințele individuale, oricare ar fi ele, oriunde s-ar manifesta și indiferent de cauzele care le-au generat. Văzute astfel, altruismul și compasiunea pot fi imparțiale și nelimitate.

ALEXANDRE: Maestrul zen Dainin Katagiri ne reamintește că, pentru budism, există trei forme de a dărui: susținerea materială — vitală pentru cel lipsit —, transmiterea de învățătură — nu e nimic mai valoros decât să deslușești învățăturile religioase (*dharma*) — și, în fine, darul nonfricii. Când mă luptam cu adicția, încurcat împotriva voinței mele în ițele unei vieți clandestine, visam să existe o policlinică, un ghișeu unde să pot fi primit cu toate rănile, proiecțiile și atașamentele mele, fără să fiu judecat. Uneori, viața ni-i scoate în cale pe medicii ei, pe vindecători, pe mecanicii reparatori de suflete care ne dau forța să credem că viața este bună și ne pun pe drumul spre marea sănătate. Înțelepții, maeștrii, Iisus, ca și Buddha, sunt eliberatori de mare forță. În Evanghelia după Luca (5: 31-32), găsim următoarele cuvinte ale lui Iisus: „N-au trebuință de doctor cei sănătoși, ci cei bolnavi...". La rândul nostru, putem și noi, indiferent de rănile pe care le avem, să ne mobilizăm forțele pe care le avem la îndemână, să devenim niște policlinicieni, să ne iubim unii pe alții și să ne refacem, să ne reparăm împreună.

CHRISTOPHE: Mai există încă o noțiune care mă interesează, cea a „datoriei" de a fi binevoitori. De exemplu, de vreme ce trăim într-o epocă în care se vorbește mult în politica internațională despre ingerința umanitară și despre datoria de a interveni în alte țări, pentru apărarea drepturilor omului, nu-i revine oare fiecărui om datoria de a fi binevoitor față de orice formă de viață din societate?

De câțiva ani, apar publicații despre persoane cărora li se spune *„toxic handlers"*, formulare pe care am putea-o traduce prin cuvântul „benevolenți" (o traducere mai literală ar fi: „responsabili cu evenimentele nocive" — *n.red.*). Textele se referă adesea la unii salariați din diferite întreprinderi care sunt în mod constant binevoitori cu colegii lor, oameni care ies în întâmpinarea celor cărora nu le merge bine la serviciu și care dezamorsează suferințele legate de locul de muncă al acestora din urmă; dar pot exista „benevolenți" în toate grupurile umane. Spontan și firesc, aceștia aduc consolare, mângâiere, ajută și răspândesc bunăvoință în jurul lor, în fiecare zi, în doze mici, în

mod discret, fără să iasă în față, și, deseori, chiar fără să vorbească, atât li se pare de normal ceea ce fac, atât de mult ține de felul lor de a fi, de viziunea lor despre lume. Aici regăsim „banalitatea binelui" de care vorbește Matthieu mereu. Acești oameni, sunt de cele mai multe ori invizibili și nu sunt niciodată recunoscuți pentru rolul pe care îl au ca *distribuitori* de bunăvoință, pentru că nu o fac pentru a se evidenția, și nici pentru că e meseria lor, ci pur și simplu pentru că aceasta le este natura și pentru că li se pare normal să o facă.

Când înțelegem acest concept și ne uităm în jurul nostru, constatăm că există mulți „benevolenți", iar dacă dispar, grupurile asupra cărora „veghează" intră în degringoladă. Așa se întâmplă în unele familii când moare un „benevolent": dintr-odată, coeziunea slăbește și toată lumea se ceartă. Moartea bunicului meu — de care am fost foarte legat și care mi-a transmis multe dintre valorile sale — a provocat în familia noastră o adevărată catastrofă ecologică pe plan relațional și emoțional: au apărut imediat conflicte, care mai continuă și acum... La fel, la spitalul unde am lucrat, când o asistentă de la recepție a ieșit la pensie, i s-a simțit lipsa în mod evident, în toată atmosfera de lucru, pentru că ea răspândea peste tot bunăvoință. Era genul de persoană care, dacă cineva i se plângea de ceva, încerca imediat să aplaneze asperitățile și nu sufla niciodată în jar ca să întețească focul.

ALEXANDRE: Ce luminoasă invitație să devenim „benevolenți", să veghem să fie bine, să facem bine. Câteodată, în plină debandadă, mi se pare că aud îndemnul ăsta: „În zonele de conflict, când plutește în aer sămânța de scandal, fă-te imediat *cască albastră*! Intră cu blândețe și cu calm pe câmpul de luptă, încearcă să-i securizezi pe toți, dezamorsează minele, aplanează fără să arunci gaz pe foc și, după ce ți-ai îndeplinit misiunea, retrage-te în liniște, fără să ceri vreo răsplată. Simbria ta este pacea!" Toate tradițiile spirituale ne invită la nonviolență, la compasiune, la respectul absolut al alterității. Ce contrast cu unii moderatori de televiziune, adevărați lunetiști plătiți să-și „ucidă" invitații.

„Benevolentul", policlinicianul — cu o mână întinsă, cu prezența lui, cu un cuvânt, cu un strop de atenție — are probabil și rolul de a le reaminti unora că viața este bună. Ei îi ajută, pe cei care vor să progreseze să se înscrie într-o altă dinamică atunci când descurajarea, întunericul pot câștiga teren. Îi admir mult pe acești terapeuți din viața cotidiană, acești *securizatori* ai sufletului care îi ușurează, îi sprijină, îi susțin zi de zi pe cei care ar putea ceda sub loviturile sorții.

Am încercat odată să fac un stagiu într-un așezământ de servicii paliative. Doritor să ajut, mi-am subestimat, din păcate, capacitățile. Pe moment, puteam să mă arăt binevoitor și să ascult. Cred că nu îmi făceam rău treaba, dar, odată ajuns acasă, eram tot numai o frică și o angoasă și-mi întrebam copiii de mii de ori dacă nu cumva îi doare capul. Bântuit de ideea să nu-mi piară în brațe, gâtuit de emoție și, ca s-o spun pe „a dreaptă", total deprimat, mă împotmolisem și nu mai puteam lăsa să circule încrederea, bucuria, destinderea.

CHRISTOPHE: Ceea ce spui e important: bunăvoința se poate exprima uneori în regim de croazieră, fără efort, dar există și circumstanțe în care ne vine greu să fim binevoitori: în fața unor situații foarte dureroase și mișcătoare emoțional, ca aceea prin care ai trecut la așezământul de îngrijiri paliative. Dar, după părerea mea, poate că nu bunăvoința era problema; ceea ce te-a destabilizat a fost angoasa sporită de confruntarea îndelungată cu oameni care sufereau de o boală mortală; nimeni nu poate rămâne intact și neafectat în asemenea condiții.

Dar ai vorbit și de un tip de circumstanțe în care este greu să fii binevoitor: în fața celor care sunt voit agresivi, cum ar fi la televiziune sau în mass-media, când se urmărește atragerea unei audiențe tot mai mari. Ceea ce spui tu, Alex, despre comentatorii de la televiziune, a căror sarcină este să spună răutăți, îmi aduce aminte de discuția pe care am avut-o despre antrenamentul minții. Dincolo de faptul că, din punct de vedere moral, toate aceste acțiuni publice de punere la zid, făcute pentru amuzamentul spectatorilor, sunt absolut deplasate, aici ajungem iarăși la ceea ce spuneam despre antrenamentul minții.

„Ura nu are nicio
latură pozitivă,
absolut niciuna!
Este dușmanul
prin excelență,
dușmanul stării de
bine, dușmanul
bunătății,
temnicerul
libertății noastre
interioare.“

Problema proferării de cuvinte urâte sau problema relei-voințe este că ne obișnuiește să privim latura negativă a ființelor umane și ne învață cu un fel de claudicație a privirii: suntem chiori, nu mai vedem decât părțile negative ale celuilalt, îi vedem doar slăbiciunile și defectele. Și ce facem în fața acestor defecte? Ne batem joc, ne separăm, ne distanțăm („noi nu suntem așa, noi suntem mai șmecheri") și, într-un final, respingem!

Aceste emisiuni nu au nimic anodin și, sub pretext că ne fac să râdem, sau că provoacă niște pseudodezbateri, ele stimulează cele mai rele părți din noi. Și dacă nu cultivăm funcția de bunăvoință, devenim orbi, nu mai putem funcționa decât cu aceste părți negative din noi și nu le mai vedem decât pe ele și la ceilalți.

ALEXANDRE: Mai rămâne de văzut de ce are atâta succes această coridă care ne flatează instinctele cele mai josnice? De ce ne atrage această formă nouă de circ?

CHRISTOPHE: E ciudat într-adevăr. Poate pentru că, pe noi oamenii, violența și respingerea socială ne angoasează mult. Atenția ne este atrasă ca de un magnet de acest gen de scene, ca și cum creierul nostru arhaic ar căuta informații pentru propria-i supraviețuire: uitându-ne atent la orori, reale sau simbolice, probabil căutăm să înțelegem cum am putea scăpa, dacă ar fi să ni se întâmple și nouă așa ceva într-o bună zi. Poate că, inconștient, considerăm că este util să vedem defectele altora, să le reperăm, ca să ne putem proteja de ele, să le corectăm.

MATTHIEU: Există un fel de recompensă imediată, un fel de plăcere perversă în acest spectacol, pe care nemții o numesc *Schadenfreude,* satisfacția bolnăvicioasă de a-i vedea pe alții tulburați, ridiculizați, chiar răniți. E aici un fel de plăcere voaioristă și tacită — legată fără îndoială de o oarecare formă de cruzime latentă din noi — în fața umilinței, a înjosirii sau al eșecului celui ce trece drept țap ispășitor. Încercăm să ne refacem egoul, reducându-l pe celălalt

la zero. Este opusul înălțării pe care o simțim când admirăm și ne bucurăm din adâncul sufletului de bunătatea, de generozitatea, de excelența altcuiva. Îți vine să le sugerezi acestor regizori mediatici, urmași ai celor care organizau jocurile din arenele romane, să se ridice la nivelul calitativ al țintelor lor, în loc să se încăpățâneze să le reducă la slăbiciunile lor.

CHRISTOPHE: Da, și probabil că asta ne dă încredere în superioritatea noastră, sau, cel puțin, în noninferioritatea noastră. Sunt aici de toate pentru toți! Narcisicii își spun: „Ce proști, eu sunt mai șmecher decât ei!" În orice caz, faptul că aceste emisiuni rezistă de atâta vreme și că toți ne complăcem în această situație, ne ridică o problemă serioasă. Ar trebui să stingem televizorul imediat și să ne spunem: „Ce-i aiureala asta?" Dar, prea des, nu ne uităm chiorâș și critic și nu avem răbdare să ascultăm... Nu mă prea uit la televizor (cu excepția meciurilor de rugbi!), dar când mă plimb cu telecomanda schimbând posturile, dacă mi se întâmplă să dau peste altfel de emisiuni, mă opresc întotdeauna puțin să mă uit la ele; și îmi spun, ca o scuză, că o fac pentru a înțelege de ce au succes. Dar poate că există și în mine un dram de voaiorism...

ALEXANDRE: Bunăvoința necondiționată ne poftește să ne dinamităm exclusivismul și particularitățile noastre. Suntem poftiți să îmbrățișăm o iubire universală, nici mai mult, nici mai puțin. Să ne punem pe treabă fără să așteptăm vreun răspuns sau vreun semn de recunoștință. Filon din Alexandria ne dă o mână de ajutor, de nădejde. El ne somează să nu uităm nicio clipă că cel pe care îl întâlnim, poate chiar și cowboy-ul de la pisoar, duce o luptă interioară. Mai devreme sau mai târziu, și el va muri. Și el este supus transmigrației sufletului, și el este, cu siguranță, răscolit de tulburări de tot felul. Da, suntem cu toții coechipieri și orbirea spirituală ne face să pierdem din vedere această interdependență. Toate și toți suntem intim legați.

Gratuitatea și delicatețea bunăvoinței

ALEXANDRE: Alice Miller, într-o carte cu un titlu evocator, *Pentru binele tău. Rădăcinile violenței în educația copilului*, ne întreabă ce ne motivează să-i impunem altcuiva viziunea noastră despre lume și care sunt pericolele la care ne putem expune. Altruismul, bunăvoința, generozitatea nu pot fi decât gratuite, daruri pure, făcute fără vreo așteptare. Și, totuși, în creuzetul cotidian, e greu să te dezbari de această mentalitate de mare trezorier care speculează, așteaptă, pretinde câștig de pe urma investițiilor. Iar dacă vorbim despre bunăvoința universală, nu ar trebui să existe excepții. Dar cum să-i îmbrățișăm cu iubirea noastră pe un Bachar al-Assad, pe un Hitler, pe un călău sau, și mai prozaic, pe un individ care ne-a făcut să suferim? Chiar îi putem vedea ca pe niște ființe suferinde, jucării servile ale pasiunilor triste, victime ale unor răni incomensurabile?

Într-o anume formă de bunăvoință, pot încăpea o doză bună de paternalism și multe artificii. Poate că nu avem indicații de folosire, poate nu știm ce pași trebuie urmați. De exemplu, când sunt întrebat cum trebuie abordată o persoană handicapată pe stradă, bineînțeles că tac. Nu există reguli absolut deloc și nici un protocol despre cum să-i întinzi o mână. Provocarea este să fii cât mai în contact cu tine însuți, să fii atent la nevoile celuilalt, fără vreo proiecție mentală specială. Iar dacă ești neîndemânatic, poate că nici nu e așa de mare dezastrul, în comparație cu mecanica unui gest protocolar: ca să ajuți un infirm, parcurge etapele după cum urmează: punctul 1, punctul 2, punctul 3.

CHRISTOPHE: Alexandre, să știi că nu sunt 100% de acord cu tine: uneori, este util să primești câteva informații simple despre nevoile cuiva, aflat într-o anumită situație, și astfel să poți evita anumite greșeli. Dacă îi explici cuiva că atunci când cineva are cancer nu suportă să fie întrebat „ce mai faci?", sau că unei persoane cu handicap îi pică bine să te porți natural și spontan cu ea, îl poate ajuta pe cel căruia i-ai dat aceste explicații să facă un bine

sau, cel puțin, să nu facă o gafă mai degrabă din neștiință, decât din rea-voință sau indiferență. Desigur că, ulterior, nu aplici mecanic un protocol, fără să te implici în momentul respectiv. Pentru că bunăvoința începe cu prezența în slujba celuilalt, cu atenția acordată celui pe care îl avem în față și nu prin proiectarea asupra lui a propriilor noastre nevoi, a viziunii noastre despre lume. Mai este nevoie și ca bunăvoința ta să fie delicată, să nu fie prea paternalistă, prea intruzivă, (prea) plină de nonrespect față de celălalt și, în fine, față de nevoile acestuia.

ALEXANDRE: Ce-i drept, bunăvoința are nevoie, așa cum spui, de delicatețe, de un tact infinit; ca să nu impui de sus un ajutor care ar putea fi perceput ca o umilință, când de fapt tu te dăruiești pe de-a-ntregul, ești acolo deschis și disponibil. Este mereu aceeași provocare: să depui mărturie că viața e bună chiar și când ne supune la încercări, să sprijini, să susții și, la nevoie, să dispari în vârful picioarelor. Swami Prajnanpad ne dă o cheie minunată ca să conferim legăturilor umane un statut privilegiat, ca să ne înălțăm pe culmile libertății, ale ușurării, ale generozității. El spune că „a iubi pe cineva înseamnă să-l ajuți să-și relaxeze tensiunile". O intuiție formidabilă care se poate declina într-un exercițiu foarte practic: de îndată ce am intrat într-o cameră, imediat ce mă întâlnesc cu un apropiat, cu un prieten, un coleg, un necunoscut, să mă întreb ce îl poate ușura cu adevărat.

Pornirea firească este să îi studiem fața, deci să îl judecăm efectiv. Haideți să părăsim dominația interesului și a consumului, ca să îndrăznim să avem o atitudine un pic mai contemplativă, care nu are nimic fad și nici sentimental. Dimpotrivă, această abordare inedită necesită luciditate, tupeu, un curaj nebun: să vezi că viața este tragică și că este plină de singurătate, de boli, de nedreptăți, și că se termină cu moartea, fără să te lași dărâmat și nici înrăit de toate astea. Răspunsul cel mai bun pe care îl putem da tragicului vieții este solidaritatea, care nu ne lasă să ne închidem în noi înșine, și nici să trăim în neîncredere și plini de bănuieli. Pentru a fi solidari

trebuie să renunțăm la logica securizantă care ne face să ne apărăm cu dinții teritoriul. Dacă rămânem între limitele individualității noastre, pierdem ocazia unor întâlniri rodnice — care ne dau un sentiment de plenitudine —, secătuim înseși izvoarele vieții și încasăm cu siguranță toate loviturile ei. Treaba noastră este să aplicăm zilnic aceste principii majore, iar asta este o cu totul altă poveste...

MATTHIEU: Putem fi binevoitori în două etape. La început să-l abordăm pe celălalt cu o atitudine adânc binevoitoare. Iar apoi să facem o pauză interioară și să ne lăsăm discernământul să înțeleagă care este modalitatea cea mai judicioasă de a-i aduce o stare de bine celui care este în fața noastră, fără să ne agităm și fără să-i impunem ceva, fără să-i invadăm intimitatea.

Indiferența și reaua-voință

CHRISTOPHE: O altă modalitate de a înțelege bunăvoința este să ne întrebăm care sunt opușii săi: reaua-voință? Indiferența? Probabil că primul mod de a nu fi binevoitor este indiferența sau neutralitatea. Însoțită de tupeu, urmează apoi la rând reaua-voință, care te îndeamnă să te concentrezi pe ceea ce scârțâie, după părerea ta, la celălalt și să găsești în asta pretextul de a nu te arăta binevoitor față de el.

MATTHIEU: Opusul bunăvoinței este în mod evident reaua-voință: voința de a face rău cuiva. Indiferența nu este chiar opusul bunăvoinței, chiar dacă, așa cum spunea Martin Luther King: „Lipsa de acțiune a celor buni nu este mai puțin nocivă decât acțiunea celor răi". Contrarul indiferenței este să îți pese de soarta altuia. Cel care este indiferent nu are (sau are puțină) considerație pentru cei care nu fac parte din anturajul lor apropiat și pentru societate în general, și, cu atât mai puțin, pentru cei care trăiesc departe de el, undeva prin lume. Persecuțiile și genocidele încep, toate, prin devalorizarea celuilalt și apoi sunt urmate de dezumanizarea celor care se decid că trebuie să

fie eliminați. Dintr-odată, sunt tratați ca o „ciumă", ca niște „paraziți" sau ca niște „gângănii". La fel și cu animalele: ele sunt reificate, transformate în obiecte de consum, în mașinării de produs cârnați.

CHRISTOPHE: Da, indiferența vine, de cele mai multe ori, din faptul că nu acordăm destulă valoare celuilalt. Cred că există și un fel de indiferență din neputință: de exemplu, la un moment dat, nu mai reușim să le facem față tuturor celor care cerșesc bani pe stradă. În unele zile, gândindu-mă că greșesc și că ar trebui să le dau, totuși, tuturor ceva bani, îmi spun că asta nu este o soluție, pentru că nu se mai termină niciodată. Și atunci, mă simt brusc neputincios, mă închid într-un fel de indiferență. Nu am impresia că le atribui mai puțină valoare. Dar comit, desigur, o eroare: faptul că sărăcia, mizeria și tristețea nu se mai termină niciodată nu este un motiv să renunț să fac ceea ce este de făcut fără tăgadă.

Să navigăm între disconfortul adversității și somnolența stării de bine

ALEXANDRE: Să înaintezi cu pași mari spre libertate, să ai curajul să obții pacificarea interioară presupune să sugrumi orice veleitate belicoasă, să reperezi războaiele civile care te răscolesc, te chinuie și te epuizează. Cum să ne vaccinăm contra nevoii de adversitate, de dușmani, nevoie care se poate ascunde în străfundurile personalității noastre?

În Coreea, am avut norocul să întâlnesc o călugăriță zen. La 40 de ani, atinsă de un cancer incurabil, ea iradia de o fericire strălucitoare. Marea sănătate progresa în ea, chiar dacă, fizic, se stingea din zi în zi. Ea mi-a mărturisit că, multă vreme, și-a considerat boala ca pe un dușman care trebuie învins. Ajunsă aproape la epuizare, nu trăia decât pentru luptă, vrând să învingă răul, până când a hotărât, din câte mi-a spus, să înceteze lupta și să își găsească pacea. Nemaiprivindu-și boala ca pe un adversar și încercând să deslușească ce schimbare poate face în acea situație — respectiv să aleagă altă

practică meditativă, un alt mesaj —, ea s-a simțit ușurată de o apăsare grea, de o exigență căreia nu-i putea face față. Mă grăbesc să spun că nu a fost vorba de resemnare și nici de renunțare la tratament, ci dimpotrivă aceasta a însemnat să lucreze pentru sănătatea ei, dar fără să se ia la harță, dimineața, la prânz și seara, cu obstacolele.

M-a tulburat mult dispariția unui prieten, care s-a luptat mult cu chinurile toxicomaniei. De ce și-a pus capăt zilelor acest om, când părea că totul mergea înspre bine pentru el și în jurul lui? O fi fiind din cauză că, după ce ai trecut prin niște încercări, fericirea nu ți se mai pare atât de atrăgătoare pe cât lăsau dorințele tale să se înțeleagă? Îți trebuie, în plus, și niște resurse nesecate, pentru ca să faci față la ceea ce îți oferă cotidianul, să te obișnuiești cu banalitatea, cu un *calm plat*? Întrebările rămân în picioare... Poate că e mai ușor să conjugi fericirea la condițional decât la prezent, de aceea Pascal a zis: „Astfel, nu trăim niciodată, ci sperăm să trăim; și voind mereu să fim fericiți, nu avem cum să fim vreodată".

MATTHIEU: Obstacolele pe care ni le ridică adversitatea sunt ușor de reperat și, prin urmare, sunt mai ușor de depășit; dar obstacolele pe care ni le pun în față reușita, plăcerile, confortul iluzoriu al lui „totul merge bine" sunt mai insidioase și mai alunecoase, deci sunt mai greu de reperat.

CHRISTOPHE: De cele mai multe ori în viață, greutățile și adversitățile ne fac să progresăm mai mult decât succesele și înlesnirile. E păcat, dar așa funcționează mintea noastră! Avem nevoie de succes și de confort, pentru că ele ne aduc mulțumire și ne provoacă emoții plăcute: starea de bine, stima de sine și mulțumirea... Dar reușitele nu ne determină neapărat să analizăm ceea ce suntem și să ne întrebăm ce este lumea. De aceea, mai trebuie uneori să ne muște câte un pic eșecul sau neputința; câte o mușcătură, din când în când, dar nu dictatura lor constantă!

Avem de navigat între disconfortul adversității și somnolența stării de bine. Idealul de înțelepciune și de libertate interioară este,

așa cum spuneai tu, Matthieu, să navigăm în permanență printre recifele din calea libertății interioare: aservirea la tristețile generate de adversitate (demoralizare sau furie), respectiv obișnuința și mai apoi dependența față de confortul pe care îl avem când nu suntem expuși la adversități.

MATTHIEU: Budismul ne spune și că trebuie să știm identifica cine este adevăratul nostru dușman: dacă cineva te lovește cu o bâtă, nu te înfurii pe bâtă, ci pe cel care te-a lovit, fără a scăpa însă din vedere că omul a fost, la rândul lui, manipulat de animozitate, exact așa cum bâta a fost acționată de (către) mână. Adevăratul dușman — singurul față de care putem fi fără milă — este ura sau, în alte cazuri, aviditatea, gelozia, orgoliul etc. Acest război urmărește să învingă suferința.

CHRISTOPHE: Dar trebuie să vorbim de „război" sau de „travaliu"? „Dușman" este oare un cuvânt potrivit? În medicină, de exemplu, se recurge des la acest vocabular războinic: „a te lupta cu boala", „războiul împotriva cancerului"... Nu prea îmi vine la îndemână acest gen de discurs și nici viziunea lui subiacentă. Mi se pare că trece pe lângă câteva adevăruri: boala nu este un dușman, și nici un adversar, ci un dezechilibru, o alterare a mecanismelor subtile care mențin sănătatea în noi (sănătatea este un miracol, așa cum e și viața!). E mai eficient să ai grijă de tine și să-ți liniștești emoțiile de frică sau de furie, decât să duci un război stresant împotriva unui dușman imaginar.

MATTHIEU: Și totuși, nu este legitim să considerăm ura ca pe un dușman? Spre deosebire de un adversar obișnuit — care nu ne face rău în permanență și care ne poate deveni chiar amic câteodată — ura, lăcomia și aroganța ne fac rău tot timpul și integral (sută la sută). Ura nu are nicio latură bună, absolut niciuna! Ea este dușmanul prin excelență, dușmanul stării de bine, dușmanul bunătății, temnicerul libertății interioare.

Bunăvoința față de sine

MATTHIEU: Bunăvoința față de sine presupune să dorești să te eliberezi de cauzele suferințelor, să îți vrei binele, ceea ce nu are nimic de-a face cu egoismul.

ALEXANDRE: Pe lângă narcisism, mai rămâne chiar destul loc pentru această iubire de sine, pentru acest acord bucuros cu ceea ce suntem în străfunduri, acord care nu se obține oricum, fără un elan spre progres, fără o determinare de a dezrădăcina din inimă orice germene de ură, de închidere în sine, de egoism și de război.

CHRISTOPHE: Când ești binevoitor cu tine, nu mai adaugi niciun război interior pe lângă greutățile din exterior; adopți față de tine însuți o atitudine justă în care ești, în același timp, și lucid, și prietenos cu propria ta persoană. Relația de prietenie este una binevoitoare: prietenii știu că le dorim binele și ne acceptă criticile pentru că au înțeles că vrem să-i ajutăm, cu tot riscul de a-i scoate din confortul sau din certitudinile lor. Dar ne spunem lucrurile în față.

Bunăvoința față de sine este considerată o componentă esențială a stimei de sine: ea este elementul care ne permite să ne reparăm și să progresăm. Și, asemeni hetero-bunăvoinței, ea este o atitudine foarte pragmatică, și deloc naivă sau ideologică: ea este cadrul exigent și securizant care ne permite cea mai mare libertate interioară. Nu ne temem nici că vom eșua, nici că vom decepționa sau, cel puțin, nu simțim aceste temeri într-un mod obsedant sau paralizant. Bunăvoința față de sine trebuie să fie necondiționată și să nu „depindă“ de eventualele noastre „merite“. Necondiționalitatea este în amonte: orice aș face, sunt tratat cu bunăvoință *a priori*, nu se emit judecăți rău-voitoare (adică se preferă critica adusă comportamentului, și nu persoanei), și nici judecăți ortopedice (voind să formateze totul la o singură și unică modalitate de a acționa). Ne interesează ceea ce facem și ceea ce suntem. Totuși, necondiționarea nu exclude judecata, și nici sfaturile *a posteriori*: încă o dată, ea nu înseamnă să nu judeci deloc, ci să nu judeci *a priori*.

Ce este bunăvoința necondiționată?

CHRISTOPHE: Bunăvoința necondiționată este un ideal și un principiu, așa cum sunt democrația și fraternitatea. Mai rămâne să le punem în practică în lumea reală. De exemplu, să ne întrebăm dacă existența unui Hitler, a unui Pol Pot sau a altor tirani sângeroși repune în discuție pertinența, importanța și chiar necesitatea acestui ideal. Eu unul nu cred. Faptul că au ajuns la putere se datorează mai mult talentelor lor politice sau circumstanțelor dramatice din țările lor și mai puțin unei eventuale bunăvoințe naive sau excesive față de ei.

MATTHIEU: Da, talent politic sau machiavelism lipsit de orice formă de empatie și de bunăvoință. Bashar al-Assad este un tip abominabil. Trebuie să-l facem și noi bucățele și să-l torturăm? Bunăvoința nu înseamnă să-i spui: „Ești un tip ok, ține-o tot așa!“ Bunăvoința înseamnă să ne uităm la el cu ochiul unui medic expert, care își dă seama foarte bine de dimensiunile nebuniei furioase ale pacientului său și care începe prin a-l împiedica să facă rău, iar apoi se întreabă cum îl poate îngriji și trata. Cel mai bun lucru pe care l-am putea dori unui individ oribil este să înceteze să mai facă atâtea josnicii dezgustătoare. Dacă tu însuți nu ești încărcat de ură, vei putea găsi mijloacele prin care să minimalizezi suferințele pe termen scurt și lung. Pe termen lung, aceasta presupune forme diferite de asistență pentru îmbunătățirea educației, a nivelului de viață, a statutului femeii, respectarea drepturilor individuale etc. Cu alte cuvinte, răul trebuie neutralizat, iar cauzele tratate, dar nu cu ură și nici cu vreun sentiment de răzbunare sau cu vreo altă dorință de a face rău. Dacă aplicăm legea Talionului, „ochi pentru ochi, dinte pentru dinte — spunea Gandhi — vom ajunge toți orbi și știrbi“. Aici nu este vorba de slăbiciune sau de neglijență. Și, totuși, cineva care mi-a scris după ce s-a publicat prima noastră carte mi-a prezentat o cu totul altă abordare a legii Talionului, care i-a fost explicată de un rabin. În loc să fie interpretată ca o formulă de răzbunare,

această lege poate fi înțeleasă și aplicată ca principiu de reparație: dacă cineva orbește din cauza mea, eu trebuie să-i suplinesc ochiul de care l-am lipsit, însoțindu-l pe cel în cauză oriunde se deplasează; dacă i-am rupt dintele cuiva, trebuie să îndrept situația tăindu-i mărunt mâncarea, ca să poată mânca, și așa mai departe.

„Bunăvoința universală" sau „necondiționată" nu este o utopie. Absolut toate ființele, fără nicio excepție, vor să scape de suferință. Motivația noastră binevoitoare devine universală dacă ne dorim din adâncul sufletului să li se împlinească aspirațiile. Bunăvoința necondiționată constă deci din a nu exclude pe nimeni din inima noastră. Cercul bunăvoinței noastre începe să se lărgească, iar limitele sale încep să se destrame, devenind asemenea spațiului în care se află toate ființele. Chiar dacă în fapt nu putem săvârși binele pentru toți, fiecare ființă care intră în câmpul atenției noastre devine obiectul acestei bunăvoințe.

Unii filosofi cu care am discutat, mai ales Jonathan Haidt, cred că este o poziție angelică. Haidt îmi spunea că trebuie să fim binevoitori cu cei apropiați, și că nu are sens să vrei să cuprinzi în bunăvoința ta toate ființele din lume. Și, totuși, dacă îți extinzi bunăvoința asupra tuturor, nu înseamnă că îți iubești mai puțin aproapele, ci că îl iubești mai bine deoarece bunăvoința ta este mult mai bogat nuanțată. Dacă în loc să strălucească cu toată puterea asupra tuturor, soarele s-ar hotărî să-și răspândească razele numai asupra unora, cele câteva raze rămase i-ar lumina și încălzi pe aceștia mai puțin bine pentru că puterea de radiație a soarelui ar fi diminuată. Cel care iubește doar câteva ființe are doar o bunăvoință parțială sau restrânsă. Și în plus, când circumstanțele vieții îi așază pe unii mai aproape de soarele bunăvoinței noastre, ca și cum s-ar apropia fizic de astrul nostru, aceștia primesc în mod natural mai multă căldură și lumină. Dar aceasta nu se face niciodată cu prețul unei excluderi. Bunăvoința exclude deci parti-pris-ul, sectarismul, dogmatismul și discriminarea, care sunt tot atâtea rele ale societății noastre.

TRUSA DE UNELTE PENTRU O BUNĂVOINȚĂ NECONDIȚIONATĂ

CHRISTOPHE

- *Bunăvoința este asemenea firelor de iarbă* care reușesc să crească printre dalele de beton: chiar dacă avem impresia că nu au pe unde să iasă, ele tot reușesc.
- *Este foarte important să diferențiem bunăvoința de judecăți.* Toți oamenii merită să fie tratați cu bunăvoință. Ea nu este o recompensă, ci recunoașterea umanității lor. Să fim cât mai binevoitori, chiar și cu cei care sunt diferiți de noi, chiar și cu cei pe care îi considerăm rău-voitori. Bunăvoința nu poate decât să le trezească umanitatea (sau culpabilitatea).
- *Să fim „benevolenți" cât mai mult posibil*: Să ne presărăm zilele și întâlnirile, cât putem de bine, cu priviri, gesturi și cuvinte binevoitoare. Când arborii produc oxigen, când oamenii produc bunăvoință, Pământul și Omenirea se simt mai bine.

MATTHIEU

- *Să ne străduim fără încetare să ne lărgim cercul bunăvoinței,* ca să putem cuprinde în el cât mai multe ființe. Să ne dorim să vină ziua în care nimeni nu va fi exclus din sufletul nostru.
- *Bunăvoința necondiționată poate fi atinsă*: toate ființele doresc să scape de suferință și să ajungă la fericire. Pentru ca aspirația binevoitoare să se extindă de facto la toate ființele, este suficient să ne dorim sincer să se împlinească.
- *Bunăvoința în acțiune*: Simultan, să ne sporim treptat acțiunile binevoitoare, atât cele prin cuvinte, cât și cele prin fapte.

ALEXANDRE

- *Bunăvoința ține de dăruire, de gratuitate*: Iubirea adevărată nu violentează absolut nimic, nu ne obligă la nimic altceva decât să fim ceea ce suntem în străfunduri. A fi binevoitor înseamnă, desigur, să vrei binele celuilalt, fără să dorești să-l torni în tiparele *a priori*-ului tău, ale etichetelor tale; înseamnă să nu-i atingi libertatea cu nimic, să-i venerezi singularitatea, deosebirile. Nu poți, în niciun caz, să-i impui viziunea ta despre lume sau un anume mod de a trăi. Ajutorarea aproapelui presupune să te extragi din proiecțiile tale, să te dăruiești cu totul, să ai disponibilitate, fără să judeci sau să ceri ceva în schimb.
- *Bunăvoința este subversivă*: În bunăvoință încape o doză serioasă de subversiune, chiar de rebeliune: să sugrumăm, deci, orice veleitate de violență, de răzbunare, de voință de acaparare, de autoritarism, să nu lăsăm niciodată pasiunile triste să ne domine viața. Acest curaj fundamental activ și sagace inventează și inovează tot timpul... fără să impună vreodată ceva. El îți ascultă atent așteptările adevărate, aspirațiile adânci și le primește fără discuție. De ce au nevoie cu adevărat, aici și acum, această femeie, acest bărbat? Ce doresc ei în adâncul sufletului lor?
- *Aparatul Kärcher de curățat iubirea*: Chögyam Trungpa spunea: *„Dirt never comes first"*. Murdăria, traumele, rănile, brutalitatea, ostilitatea nu ocupă niciodată primele poziții în inima cuiva. Bunăvoința rade tot, ea trece prin aparatul ei de curățat *Kärcher* toți intrușii, toți paraziții care ne mănâncă ființa din interior. Când cultivi o inimă binevoitoare, îți găsești curajul de a vedea dincolo de mizerii și de a regăsi neobosit bunătatea primordială.
- *Generozitatea pornește dintr-o inteligență inimoasă, dintr-un spirit de finețe, dintr-o anume ușurință*: Când Buddha ne transmite învățătura căii celor opt brațe, care ne duce spre o libertate inimaginabilă, el evidențiază importanța și valoarea acțiunii juste. Ca să întinzi o mână, să sprijini pe cineva, îți trebuie tact,

delicateţe, un respect infinit. Când e vorba de solidaritate, nu poţi umbla cu improvizaţii, cu meştereli. Neavând nimic de-a face cu paternalismul şi cu condescendenţa, bunăvoinţa nu e treaba celor neîndemânatici.

AM CULES ROADE BUNE?

MATTHIEU: Am ajuns la finalul discuțiilor noastre, chiar dacă dialogurile și prietenia noastră vor continua atât cât vom trăi — ceea ce ne dorim din toată inima! Suntem „progresanți", așa cum îi place lui Alexandre să spună, exploratori entuziaști ai libertății interioare și ai bunăvoinței față de cât mai mulți posibil, atât cât ne permit capacitățile pe care le avem. Cred că suntem de acord că libertatea interioară, odată cucerită, va aduce după sine urmări salutare asupra noastră personal și asupra celorlalți. Este o recoltă hrănitoare. Când ne-am eliberat din lațul ignoranței, al confuziei și al construcțiilor mentale care nu ne aduc decât mizerie și o stare de rău, avem sentimentul — asemenea țăranului care își iubește truda — că lucrăm ca să obținem cea mai bună recoltă de pe lume. Ea nu este recolta unei monoculturi intelectuale; ea se naște din însămânțările multiplelor calități umane, care cresc pe pământul fertil al potențialului din noi și sunt udate cu bunăvoință și cultivate sub soarele perseverenței; toate acestea contribuie la o recoltă bogată de înțelepciune, de bucurie, de libertate interioară și de plenitudine, care ne ajută să apreciem fiecare clipă ce trece.

ALEXANDRE: După cum ne reamintește Chögyam Trungpa, multe dintre chinurile și suferințele pe care le îndurăm provin din incapacitatea noastră de a ne detașa, din refuzul nostru de a vedea lumea așa cum este și din mormanul de nevroze care se reciclează în fiecare clipă. Avem nevoie tot timpul de repere, de speranța că vom ieși din haos, că vom sta pe un pământ solid. Și cu toate acestea, până la urmă, tot în viața de zi cu zi și tot cu resursele pe care le avem va trebui să învățăm să dansăm când totul pare că se

dărâmă în jurul nostru, și va trebui să învățăm să trăim viața, să o simțim tot mai intens, până în străfunduri.

De câte ori iau avionul, primesc o lecție de zen de la însoțitorii și însoțitoarele de bord. În plină zonă de turbulențe, când totul se bălăngănește, când cărucioarele pentru servit încep să danseze java, personalul își păstrează zâmbetul, un zâmbet care, în sine, este dovada că viața este bună și care îți inspiră încredere.

Pentru ca să avem curajul să facem marele salt, ca să ne dăruim vieții și ca să ne deschidem spre libertate, feriți de frici, de traume și de ocluzii sufletești, avem nevoie, cu siguranță, de câte un ajutor, de mâini întinse, de urechi care să asculte, de sprijin, de prieteni de bine.

Fără sprijinul vostru, fără fraternitatea și încrederea voastră, dragă Christophe și Matthieu, fără „policlinicienii" care mă sprijină zi de zi, fără familia mea care îmi demonstrează zilnic ce este iubirea necondiționată, fără mulțimea de „benevolenți", eforturile mele de a ajunge la marea sănătate și la pace nu ar avea șanse de reușită. Solidaritatea este cea care ne eliberează.

Ajuns la concluziile provizorii ale acestui schimb călduros de idei, aș vrea să le mulțumesc, din toată inima, tuturor celor care mă ajută să continui acest itinerariu de eliberare. Și acum, cu infinita mea recunoștință, vă ofer această mică pastilă de la maestrul Trungpa: „Când dezvolți compasiunea adevărată, nu mai știi dacă ești generos cu tine sau cu ceilalți, căci compasiunea este generozitatea din mediul înconjurător, fără o adresă, fără «pentru mine» și «pentru ceilalți». Ea e plină de bucurie, de o bucurie spontană și tot mai încrezătoare, cu cât e mai bogată".

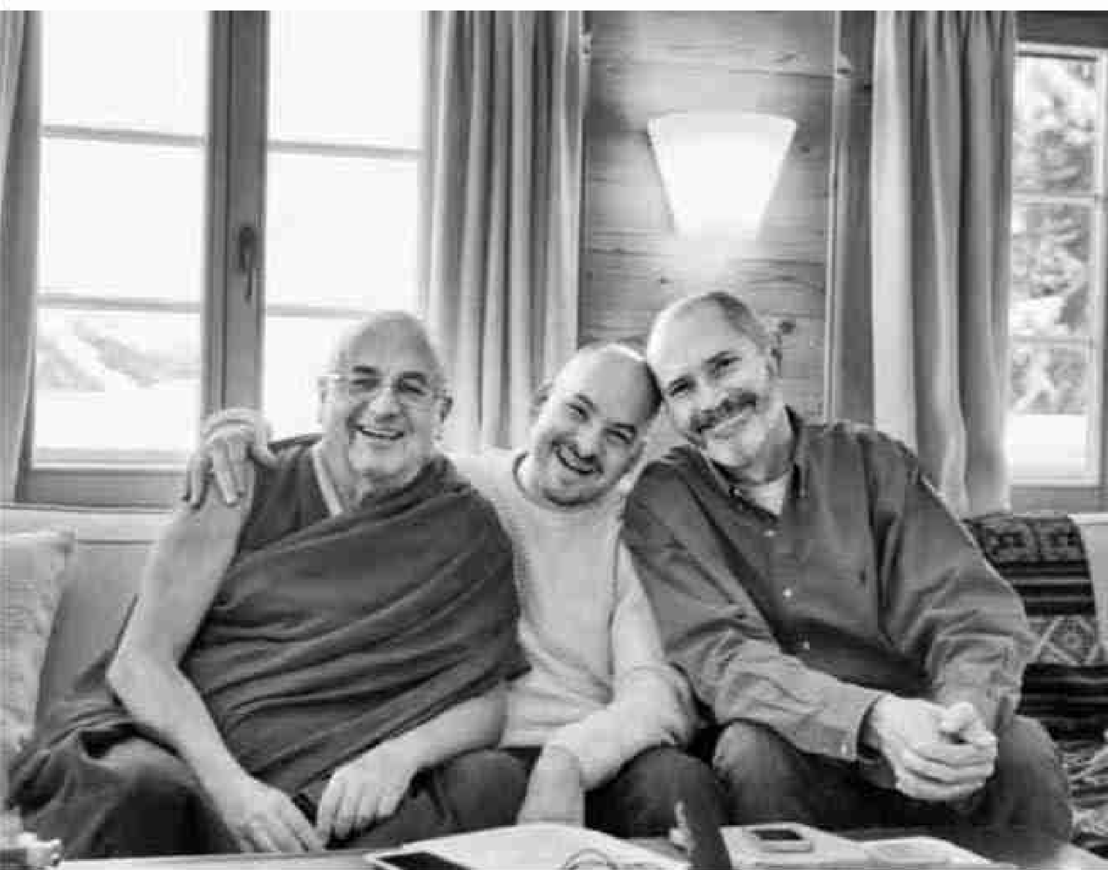
CHRISTOPHE: Mă intimidează ideea că trebuie să trag concluzii! Nu m-am descurcat niciodată la capitolul ăsta și nici, în general, când e vorba de despărțiri... Sper din toată inima că schimburile noastre amicale, spontane și sincere îi vor implica emoțional și pe cititoarele și cititorii noștri, ca și când ar fi și ei prietenele și prietenii noștri. Și, într-un fel, așa și trebuie să fie, de vreme ce împărtășim multe valori comune.

„Pentru a ne dărui vieții și a ne deschide spre libertate, feriți de frici, traume și ocluzii sufletești, avem nevoie, cu siguranță, de mâini întinse, de prieteni de bine.“

Ne dorim să le putem insufla dorința de a continua să progreseze, să avanseze pe aceste drumuri ale libertății interioare și fraternității. Sper că vom fi știut arăta că acest drum nu este doar aducător de bogății, ci și accesibil și pasionant.

Nu de mult, sporovăiam cu fiica mea cea mică și a venit vorba despre viitorul ei profesional. I-am citat un sfat pe care l-a dat într-o zi nu mai știu ce președinte de mare întreprindere, care era mereu dat de exemplu în școlile de management sau în cele economice. În general nu mă prea dau în vânt după vorbele lor, pentru că sunt prea calate pe succes și performanță, dar în acest caz, spusa este chiar bună! În esență spune așa: „Secretul reușitei? Muncește mult și fii drăguț cu oamenii". Cred că este și secretul unei vieți „bune", a unei vieți fericite și generoase: „Lucrează cu tine și fă bine în jurul tău". Matthieu, îți dau din nou cuvântul, pentru ultimul nostru mesaj; înalță-ne pe culmi!

MATTHIEU: În concluzie, așa cum la începutul acestei noi serii de întâlniri, am generat o motivație altruistă, acum a venit vremea să împărțim și să distribuim recolta către toți cei cu care împărtășim această viață. Să le dedicăm lor tot ce am putut genera bun și bine în timpul întâlnirilor noastre, toate actele de bunăvoință pe care le-am săvârșit în trecut și pe care le vom face în viitor. Fie ca această recoltă să contribuie la ușurarea suferințelor celor care îndură în prezent și la eradicarea tuturor cauzelor suferințelor lor pe termen lung — ignoranța, ura și alte toxine mentale. Să dăinuie veșnic binefacerile, așa cum dăinuie semințele aruncate din zbor pe solul fertil al infinității ființelor!



MULȚUMIRI

Suntem pe deplin conștienți de recunoștința pe care o datorăm lui Catherine Meyer, pentru lecturile repetate și răbdătoare ale diferitelor versiuni ale manuscrisului. Ne-a ajutat atât de mult să ne facem ordine în idei și a îmbunătățit considerabil prezentarea textului.

Îi mulțumim din inimă lui Delphine, care ne-a găzduit cu atâta căldură, în două rânduri, în munții elvețieni, oferindu-ne posibilitatea să dialogăm în cea mai veselă seninătate, precum și lui Pauline, care ne-a primit cu atâta gentilețe la Saint-Maurice, pentru una din întâlnirile noastre.

Mulțumirile noastre se îndreaptă și spre Sandra și Aurélie, care au transcris cu multă grijă înregistrările dialogurilor noastre, dar și lui Bertille, pentru ajutorul ei eficient la revizuirea textului.

Datorăm mulțumiri și lui Carisse Busquet, cea care a recitit manuscrisul cu atenție și ne-a făcut multe sugestii extrem de pertinente.

În fine, nu avem cum exprima destulă recunoștință editorilor noștri, Sophie de Sivry, Nicole Lattès și Guillaume Allary, care ne-au însoțit cu bunăvoință pe tot parcursul acestei lucrări, așa cum au făcut-o și la cele precedente; le mulțumim, de asemenea, echipelor de la editurile L'Iconoclaste și Allary, care au contribuit la realizarea acestei cărți.

Alexandre le mulțumește, în mod special, lui Corine Jollien, Romina Astolfi, Bernard Campan, Fréderic Rauss, Olivier Rogeaux, Jean-Bernard Daeppen, Firmin Manoury și lui Mathieu Blard, pentru ajutorul pe care i-l acordă în fiecare zi.



DE ACEIAȘI AUTORI

CHRISTOPHE ANDRÉ, ALEXANDRE JOLLIEN, MATTHIEU RICARD

Trois amis en quête de sagesse, L'Iconoclaste & Allary Éditions, 2016. (*Trei prieteni, în căutarea înțelepciunii*, Trei, 2017.)

CHRISTOPHE ANDRÉ

LA EDITURA L'ICONOCLASTE

Mon programme anti-dépression, 2018, în colab. cu Mademoiselle Caroline.
La Vie intérieure, 2018 (cu un CD de exerciții). (*Viața interioară*, Trei, 2019.)
3 minutes à méditer, 2017 (cu un CD de exerciții). (*3 minute de meditație*, Trei, 2018)
Se changer, changer le monde, 2013, în colab. cu Jon Kabat-Zinn, Pierre Rabhi și Matthieu Ricard.
Méditer, jour après jour. 25 leçons de pleine conscience, 2011 (cu un CD cu exerciții).
De l'art du bonheur, 2010, ediție nouă. (*Despre arta fericirii*, Trei, 2015.)

LA EDITURA ODILE JACOB

Et n'oublie pas d'être heureux. Abécédaire de psychologie positive, 2014. (*Și nu uita să fii fericit. Abecedar de psihologie pozitivă*, Trei, 2014.)
Sérénité, 25 histoires d'équilibre intérieur, 2012. (*Seninătatea. 25 de povestiri despre echilibrul interior*, Trei, 2013.)
Les États d'âme. Un apprentissage de la sérénité, 2009. (*Stările sufletești. Învățarea seninătății*, Trei, 2010.)
Imparfaits, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi, 2006. (*Imperfecți, liberi și fericiți. Practici ale stimei de sine*, Trei, 2010.)
Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies, 2004.
Vivre heureux. Psychologie du bonheur, 2003. (*Cum să-ți construiești fericirea. O psihologie a fericirii*, Trei, 2003.)
La Force des émotions. Amour, colère, joie, 2001, în colab. cu François Lelord. (*Cum să ne exprimăm emoțiile și sentimentele*, Trei, 2003.)
La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale, 2000, în colab. cu Patrick Légeron.

L'Estime de soi. S'aimer mieux pour vivre avec les autres, 1999, în colab. cu François Lelord. (*Cum să te iubești pe tine pentru a te înțelege mai bine cu ceilalți,* Trei, 2000.)
Comment gérer les personnalités difficiles, 1996, în colab. cu François Lelord. (*Cum să ne purtăm cu personalitățile dificile,* Trei, 2003.)

LA EDITURA DU SEUIL, COLECȚIA «POINTS»
Méditations sur la vie, 2017, în colab. cu Anne Ducrocq.
Je résiste aux personnalités toxiques (et autres casse-pieds), 2011, în colab. cu desenatorul Muzo.
Je guéris mes complexes et mes déprimes, 2010, cu desenatorul Muzo. (În curs de apariție la Ed. Trei.)
Je dépasse mes peurs et mes angoisses, 2010, cu desenatorul Muzo. (În curs de apariție la Ed. Trei.)

LA ALTE EDITURI
Les Pensées qui soignent, Belin, 2017, în colab. cu Michel Le Van Quyen.
Qui nous fera voir le bonheur, Le Passeur, 2014, în colab. cu Martin Steffens.

ALEXANDRE JOLLIEN

La Sagesse espiègle, Éditions Gallimard, 2018.
Vivre sans pourquoi: itinéraire spirituel d'un philosophe en Corée, L'Iconoclaste, Éditions du Seuil, 2015.
Petit Traité de l'abandon. Pensées pour accueillir la vie telle qu'elle se propose, Éditions du Seuil, 2012 & « Points Essais », n° 755, 2015.
Le Philosophe nu, Éditions du Seuil, 2010 et « Points Essais », n° 730, 2014.
La Construction de soi. Un usage de la philosophie. Éditions du Seuil, 2006 & «Points Essais», n° 680, 2012.
La Philosophie de la joie, cu un comentariu de Bernard Campan, carte audio, Éditions Textuel, 2008.
Le Métier d'homme, Éditions du Seuil, 2002 et « Points Essais », n° 705, 2013.
Éloge de la faiblesse, Éditions du Cerf, 1999, Marabout, 2011. Lucrare premiată de Academia Franceză.

MATTHIEU RICARD

ESEURI
Plaidoyer pour les animaux, Allary Éditions, 2014.
Plaidoyer pour l'altruisme, NiL Éditions, 2013.
Chemins spirituels. Petite anthologie des plus beaux textes tibétains, NiL Éditions, 2010. (*Drumuri spirituale. Mică antologie din cele mai frumoase texte tibetane,* Școala Ardeleană, 2018.)
L'Art de la méditation, NiL Éditions, 2008. (*Arta meditației,* Școala Ardeleană, 2018.)

La Citadelle des neiges, NiL Éditions, 2005.
Plaidoyer pour le bonheur, NiL Éditions, 2003.
Les Migrations animales, Robert Laffont, « Collection Jeune Science», 1968.

LUCRĂRI COLECTIVE

Pouvoir et altruisme, în colab. cu Tania Singer, Allary Éditions, 2018.
Cerveau et méditation, în colab. cu Wolf Singer, Allary Éditions, 2017.
Vers une société altruiste, în colab. cu Tania Singer, Allary Éditions, 2015.
Se changer, changer le monde, în colab. cu Christophe André, Jon Kabat-Zinn și Pierre Rabhi, L'Iconoclaste, 2013. (*Schimbă-te și schimbă lumea,* For You, 2019.)
L'Infini dans la paume de la main, în colab. cu Trinh Xuan Thuan, NiL Éditions, 2000.
Le Moine et le Philosophe, în colab. cu Jean-François Revel, NiL Éditions, 1997. (*Călugărul și filosoful,* cu Jean-François Revel, Humanitas, 2015.)

FOTOGRAFII

Un demi-siècle dans l'Himalaya, Éditions de la Martinière/Yellow Korner, 2017.
Visages de paix / Terres de sérénité, Éditions de la Martinière, 2015.
Hymne à la beauté, Éditions de la Martinière/Yellow Korner, 2015.
108 sourires, Éditions de la Martinière, 2011.
Bhoutan. Terre de sérénité, Éditions de la Martinière, 2008.
Un voyage immobile. L'Himalaya vu d'un ermitage, Éditions de la Martinière, 2007.
Tibet. Regards de compassion, Éditions de la Martinière, 2002.
Himalaya bouddhiste, în colab. cu Olivier și Danielle Föllmi, Éditions de la Martinière, 2008.
Moines danseurs du Tibet, Albin Michel, 1999.
L'Esprit du Tibet, (1996), reeditare la Éditions de la Martinière, 2011.

TRADUCERI DIN LIMBA TIBETANĂ

Le vagabond de l'Éveil, La vie et les enseignements de Patrul Rinpoché, Padmakara, 2018.
Shabkar, autobiographie d'un yogi tibétain, Padmakara, 2013.
Dilgo Khyentsé Rinpotché, *Au coeur de la compassion,* reeditată la Padmakara, 2008.
Dilgo Khyentsé Rinpotché, *Les Cent Conseils de Padampa Sangyé,* Padmakara, 2003.
Dilgo Khyentsé Rinpotché, *Le Trésor du coeur des êtres éveillés,* Le Seuil, col. «Points Sagesses», 1996.
Dilgo Khyentsé Rinpotché, *Au seuil de l'Éveil,* Padmakara, 1995.
Dilgo Khyentsé Rinpotché, *La fontaine de grâce,* Padmakara, 1995.
Dilgo Khyentsé Rinpotché, *Audace et compassion,* Padmakara, 1993.

Fundația Matthieu Ricard pentru progresul altruismului în lume

Matthieu Ricard își transferă integral veniturile — obținute din fotografii, conferințe și drepturi de autor de la toate cărțile — la asociația Karuna-Shechen, care îi ajută, de peste douăzeci de ani, pe cei defavorizați din India, Nepal și Tibet, și în curând și pe cei din Europa.

În mod concret, cartea pe care o țineți în mâini îi permite unui copil din Nepal să meargă la școală timp de o săptămână, ajută două persoane cu handicap să beneficieze de un act medical sau o familie indiană să beneficieze de o grădină în care să poată cultiva legume bio în timpul unui sezon agricol.

Puteți și dumneavoastră susține activitățile asociației Karuna-Shechen și ale Fundației Matthieu Ricard.

www.fondation-matthieuricard.org